

Неделя продвижения здорового образа жизни среди детей

С 31 АВГУСТА ПО 06 СЕНТЯБРЯ 2026 ГОДА



ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

- Сохранение и укрепление здоровья детей и подростков в любом обществе, при любых социально-экономических и политических ситуациях - наиболее актуальная проблема и предмет первоочередной важности
- Определяет будущее страны, генофонд нации, научный и экономический потенциал общества, являясь чутким барометром социально-экономического развития страны
- По данным Научно-исследовательского института гигиены и охраны здоровья детей и подростков Научного центра здоровья детей РАМН, количество относительно здоровых детей неуклонно снижается
- Распространенность заболеваемости, развитие патологии в возрасте от 3 до 17 лет ежегодно увеличивается на 4 – 5%





ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ

К категории относительно здоровых можно отнести

10 – 12% от общего количества учащихся

Остальные - **85 – 90%** имеют проблемы и отклонения в физическом, психологическом, нервном развитии

Характер заболеваний изменяется в сторону хронических неинфекционных:

- Аллергических
- Сердечно - сосудистых
- Онкологических
- Нервно - психических
- Болезней органов дыхания и пр.





ЗДОРОВЬЕ ДЕТСКОГО НАСЕЛЕНИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ РЯДОМ ФАКТОРОВ

Образ жизни
родителей

Наследственность

Течение
беременности
и родов



Качество и объем
оказания медицинской
помощи

Эффективность
профилактической
деятельности

Место проживания
и состояние
внешней среды

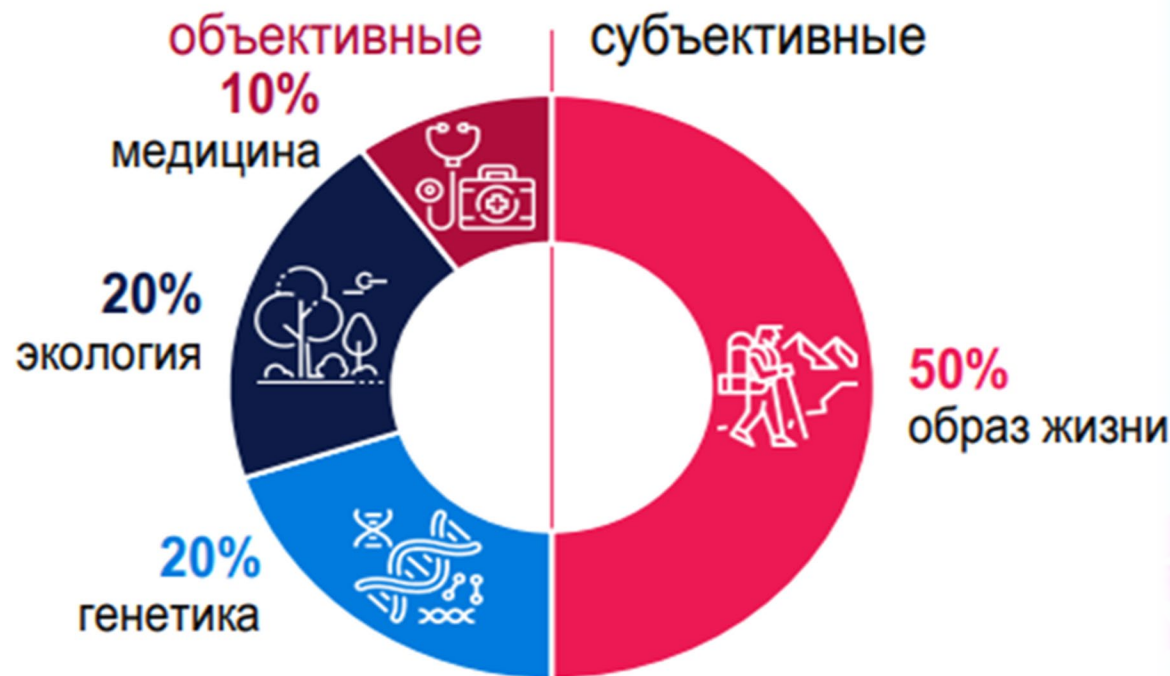


Цели и задачи формирования здорового образа жизни

Формирование здорового образа жизни - это комплекс мер, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья человека

Основной целью здорового образа жизни является улучшение качества здоровья, его сохранение, обеспечение профилактики всевозможных заболеваний

Группы факторов, влияющих на здоровье (по данным ВОЗ)



Причины вести здоровый образ жизни

- Укрепляет здоровье
- Продлевает жизнь
- Замедляет процессы старения
- Заряжает энергией
- Улучшает настроение



Семь привычек здорового образа жизни, которые важно развить у ребенка

- Режим дня
- Рациональное питание
- Двигательная активность
- Личная гигиена
- Закаливание
- Прогулки на свежем воздухе
- Эмоциональное и психическое состояние
- Отсутствие вредных привычек





Восприятие ребенком здорового образа жизни должно строиться по следующим принципам

- Последовательность — вместе с ребенком составьте четкий режим дня и неукоснительно его соблюдайте
- Систематичность — поправки и отговорки не принимаются, выработка привычки к здоровому образу жизни не терпит сбоев и лени
- Активность — сочетание двигательной активности со всеми направляющими здорового образа жизни укрепляет тело и дух ребенка

Здоровый ребенок — счастливая семья Уважаемые родители!





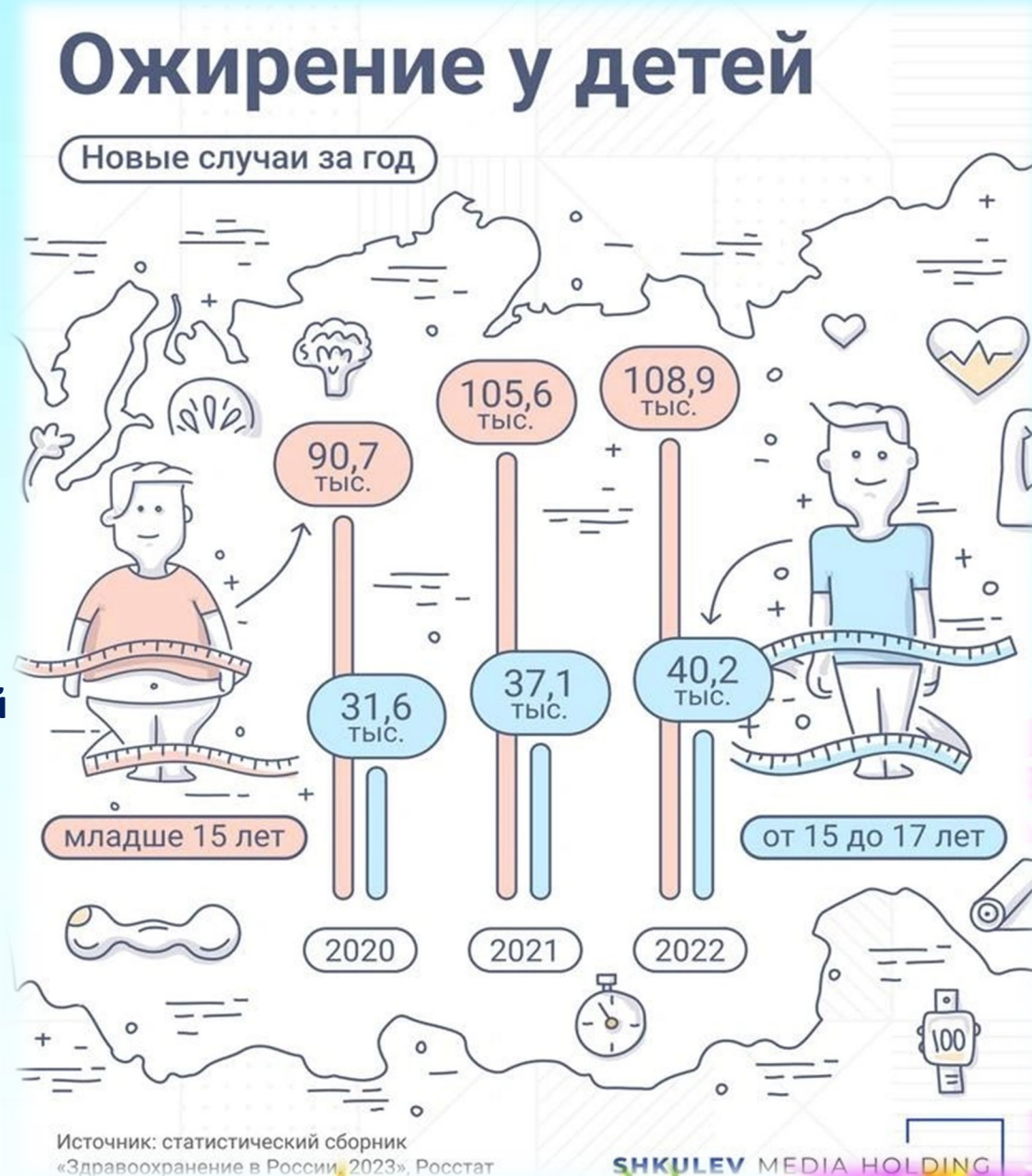
Причины детского ожирения

Подавляющее большинство случаев ожирения вызвано двумя причинами:

- ребенок получает с едой больше энергии, чем ему необходимо, и избыток приводит к появлению жировых отложений
- нарушен режим питания в течение дня: чаще всего речь идет о переедании во время полдника и ужина, а также об избыточном количестве перекусов

В совокупности на них приходится до 85–90% случаев первичной формы ожирения у детей и подростков

Ожирение, связанное с проявлением тех или иных заболеваний или генетических дефектов, фиксируется гораздо реже





Причины детского ожирения

- Особенности пищевого поведения, принятые в семье ребенка
- Малоактивный образ жизни
- Психологические факторы
- Нарушения сна
- Отказ от грудного вскармливания
- Наследственные особенности обмена веществ
- Социально-экономические факторы
- Патологии эндокринной системы и ЦНС
- Длительный прием глюкокортикостероидов, антидепрессантов и некоторых других препаратов, которые могут способствовать набору массы тела
- Мутации в генах, отвечающих за работу системы регуляции массы тела и обмена веществ
- Генетические и хромосомные заболевания

ПРИЧИНЫ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ

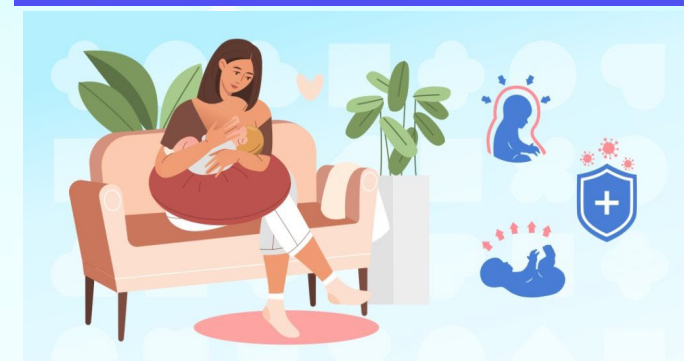




Перейти на здоровое питание

Основы правильного питания закладываются в семье, в самом раннем детстве и за долго до рождения ребенка

- Рациональное питание беременной женщины. Профилактика ожирения у детей начинается именно с питания будущей мамы. За время беременности важно не только правильное сбалансированное питание, но и нормальная прибавка в весе, которая будет зависеть от исходной массы тела, индекса массы тела –ИМТ (до беременности)
- Прикладывание к груди в течение 1 часа после родов
- Исключительно грудное вскармливание первые 6 месяцев. ВОЗ рекомендует делать это минимум до 2 лет жизни ребенка
- Начало прикорма не раньше 6 месяцев. С введением прикорма не стоит добавлять в блюда сахар и соль и увеличивать объем порции, положенный по возрасту. Отсутствие прикорма до 6 месячного возраста является мощнейшей профилактикой лишнего веса у детей
- Пищевые привычки малышей закладываются, когда их переводят на общий стол. Если родители осознанно подойдут к этому вопросу, то задать правильные установки в этот период им будет несложно. Это избавит их от необходимости корректировать пищевое поведение детей в подростковом возрасте



МЕДИЦИНСКИЕ РИСКИ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ РИСКИ

- Высокое кровяное давление
- Повышенный холестерин
- Риск раннего атеросклероза

МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ РИСКИ

- Сахарный диабет 2 типа
- Инсулинорезистентность
- Нарушения обмена веществ

ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ

РЕСПИРАТОРНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

- Апноэ во сне
- Астма
- Снижение толерантности к физической нагрузке

ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ

- Проблемы с суставами
- Плоскостопие
- Искривление позвоночника

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Депрессия Низкая самооценка Соц. изоляция

ВАЖНО: Раннее вмешательство снижает риск развития осложнений на 70%
и способствует здоровому росту и развитию ребенка

Нутрициология



Профилактика детского ожирения

ПРОФИЛАКТИКА ВКЛЮЧАЕТ

- Здоровое питание: поощрение потребления овощей и фруктов, цельнозерновых продуктов (крупы, хлеб из цельнозерновой муки), полезных источников белка (рыба, птица, низкожировые молочные продукты) и жира (растительные масла, орехи, семена). Ограничение потребления сахара, соленой и жирной пищи. Завтрак является самым важным приемом пищи как с точки зрения обеспечения ребенка необходимыми макро- и микронутриентами, так и с точки зрения формирования режима питания. Дети, лишенные завтрака, более чем в 1,5 раза чаще подвержены риску развития ожирения, чем регулярно его получающие
- Физическая активность: регулярные физические упражнения, игры на свежем воздухе, участие в спортивных секциях
- Образовательные программы: просвещение родителей и детей о важности здорового питания. Личный пример родителей
- Поддержка на государственном уровне: разработка и внедрение программ по улучшению питания в школах, создание безопасных и доступных мест для физической активности

ЛЕЧЕНИЕ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ

Изменение образа жизни

- Разработка индивидуального плана питания с разумным учетом вкусовых предпочтений ребенка
- Введение регулярных физических упражнений
- Сокращение времени, проводимого перед экраном телевизора, монитором компьютера
- Соблюдение режима сна
- Психологическая поддержка для решения проблем, связанных с перееданием и низкой самооценкой





Лечение детского ожирения

Медицинское наблюдение

- Выявление точной причины лишнего веса
- Регулярное мониторингирование массы тела и роста ребенка
- Оценка сопутствующих заболеваний и контроль за их лечением

Медикаментозная терапия

- Применяется строго по назначению врача в редких случаях при тяжелых формах ожирения и наличии сопутствующих заболеваний (например, диабета второго типа)
- Медикаментозная терапия показана в случае неэффективности мероприятий, направленных на изменение образа жизни, которые продолжались не менее 12 месяцев
- Назначение препаратов возможно только для пациентов в возрасте старше 12 лет
- Медикаментозная терапия применяется в комплексе с изменением образа жизни пациента

Хирургическое лечение

Рассматривается как крайняя мера для подростков с тяжелыми формами ожирения, которые не поддаются другим методам лечения.

- Хирургическое лечение ожирения детям может быть назначено только при значении ИМТ более 35 кг/м² при наличии тяжелых осложнений (неалкогольный стеатогепатит, сахарный диабет второго типа, синдром обструктивного апноэ сна, тяжелая артериальная гипертензия), либо при значении ИМТ более 40 кг/м² независимо от наличия осложнений
- Помимо показаний необходимо документальное подтверждение неэффективности консервативных методов лечения ожирения в течение 12 месяцев в специализированных медицинских учреждениях

Заключение

Детское ожирение — это серьезное заболевание, требующее внимания со стороны родителей, медицинских работников и общества в целом. Раннее выявление проблемы, изменение образа жизни, а также комплексный подход к лечению и профилактике могут значительно улучшить прогноз и качество жизни детей с ожирением. Важно помнить, что формирование здоровых привычек в детском возрасте является ключом к предотвращению ожирения и связанных с ним заболеваний в будущем





Рекомендации родителям

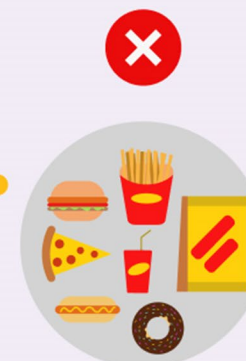
- Будьте примером, занимайтесь физической активностью всей семьей и ешьте больше овощей и фруктов, цельных злаков, орехов и бобовых
- Соблюдайте режим питания, не потакайте ребенку
- Ешьте за одним столом. Это укрепляет связь и помогает сформировать здоровые привычки
- Выключайте телевизор во время еды, разговаривайте за столом. Сократите время, которое дети проводят за гаджетами
- Вслух обращайтесь внимание, как еда пахнет, выглядит
- Привлекайте ребенка к выбору, покупке продуктов. Пусть они выбирают новые овощи и фрукты, учатся делать полезный выбор.
- Готовьте вместе. Совместное приготовление еды- это весело, вкусно, экономично. Покажите детям, что здоровая и полезная еда может быть удовольствием
- Не давайте вредную пищу в качестве вознаграждения
- Не превращайте еду в способ поощрения. Лучше наградите ребенка внимание, игрой, прогулкой или похвалой.
- Украшайте блюда
- Вводя в рацион новые блюда, проявляйте настойчивость. Предлагайте полезную еду несколько раз
- Обращайте внимания на размер порций, чтобы избежать переедания
- Предлагайте детям воду или нежирное молоко. Избегайте сладких газированных напитков и соков с добавлением сахара

Детское ожирение. Как предотвратить

Правильно кормите ребенка

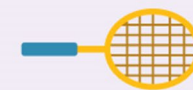


Натуральная,
полезная еда



Фастфуд и
сладости

Больше физической активности





Про физическую активность

- Физическая активность — одно из важнейших составляющих здорового образа жизни. Она способна не только улучшить физическое здоровье, укрепить защитные силы организма, повысить работоспособность, но также избавить от излишнего нервного напряжения и стресса
- ВОЗ рекомендует детям старше 6 лет и подросткам ежедневные физические нагрузки продолжительностью не менее 1 часа. Причем это не только отжимания, наклоны и утренние пробежки. Учитывается также работа по дому, игры, активный отдых и даже походы по магазинам. Детям от 1 до 4 лет полезна любая физическая активность продолжительностью не менее 3 часов в день
- Важная задача родителей — с самого раннего детства приучить ребенка к физической активности, воспитав правильное к ней отношение. Для того, чтобы физическая активность стала для подростка нормой в повседневной жизни, прививать этот навык необходимо с самого раннего детства

При этом **родители должны показывать личный пример**, быть заинтересованными в здоровом и активном образе жизни



Наш Телеграмм-канал
t.me/crb25



@CRB25



Подписывайтесь, читайте, задавайте нам вопросы,
комментируйте, делитесь информацией о ЗОЖ со
своими родными, друзьями и коллегами!

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**

