



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(Минздрав России)
ЗАМЕСТИТЕЛЬ МИНИСТРА

Рахмановский пер., 3, Москва, ГСП-4, 127994
тел.: (495) 628-44-53, факс: (495) 628-50-58

15 МАЙ 2014 № 15-1/10/2-3426

На № _____ от _____

Руководителям органов управления
здравоохранением субъектов
Российской Федерации

Министерство здравоохранения Российской Федерации направляет
Памятку для детей с избыточной массой тела, разработанную главным детским
эндокринологом Министерства здравоохранения Российской Федерации,
профессором В.А. Петерковой для использования в работе.

Приложение: на 2 л. в 1 экз.

А.З. Фаррахов

20 МАЙ 2014

Караваева 692 07 71

Минздрав России



2003426 15.05.14

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

1. ОБРАЗ ЖИЗНИ

Составь для себя *распорядок дня* на неделю (сон, завтрак, школа, обед, компьютер, встреча с друзьями, секция или кружок, репетитор, ужин, "ничегонеделание", помощь по дому, чтение для себя и т.д.) и старайся его выполнять. Регулярность — залог успеха.

Помощь родителей: попроси родителей помочь тебе (даже если у них тоже есть избыточная масса тела и они уверены, что это хорошо и у тебя проблем нет), правильно сформулируй свою просьбу: если есть вопросы, которые ты бы хотел обсудить с врачом, попроси родителей записаться на прием.

Полноценный сон: здоровый сон должен длиться не менее 8-9 часов; для желающих похудеть нужно спать крепко как минимум с 24 ночи до 6 утра, поэтому старайся быть в кровати в 22 - 23 часа.

Режим питания не должен вызывать чувство голода: чтобы худеть, нужно есть чаще (завтрак, обед, ужин и два перекуса), но меньше. Научись брать еду для перекуса в школу с собой.

От ужина при желании можно отказаться. Но *завтрак в твоей жизни обязателен!*

Во время еды — только еда. Не читай, не смотри телевизор, не сиди за компьютером. И тогда ты счастливо избежишь "переедания".

То, что съедается и выпивается в течение дня, должно соответствовать твоей активности. Поэтому необходимо устраниТЬ привычку принимать основное количество пищи на ночь, стараться *прекращать приём пищи за 2-3 часа до сна*. Исключи еду "на ходу" и "фаст фуд"- хот-доги, чипсы, бутерброды, жареные продукты, сладкие напитки (квас, кола, пепси).

Просмотр телевизора, работа и игра на компьютере — не более 1-2 часов в день!

Постепенность — никакого голодания и супер-диет! Снижение веса должно быть постепенным, не более 500 г в неделю.

"Не заедать обиды": неприятные ситуации, волнения и переживания в школе, дома лучше "не заседать" под подушкой, а "заговаривать" в беседе с родителями и друзьями, если необходимо — попроси родителей сходить с тобой к психологу. **Обязательно следи за весом.** Взвешиваться лучше с утра, до еды, 1 раз в неделю. Не забывай записывать свой вес. Радуйся каждому потерянному и не набранному килограмму.

2. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Главный принцип — *двигайся!*

Помни, что для эффективного снижения веса физические упражнения должны быть *ежедневными, продолжительностью не менее 60 минут.*

Ходи на аэробику, шейпинг, фитнес, аквааэробику, в бассейн, просто ходи пешком.

Не нравится спорт — ходи на танцы.

Помогай дома — мой посуду, полы, протирай пыль.

Если есть время, пройдись пешком до школы и обратно, а не добирайся на автобусе или метро.

3. ПИТАНИЕ

Все сладкие напитки (это не только газированные напитки, но также все покупные соки и холодные чаи) нежелательны! Во-первых, это вредно, во-вторых — сладко. Лучше всего пить простую или минеральную воду.

Ешь кашу на завтрак: овсяная каша с яблоками, изюмом, пшеничная с тыквой, гречневая каша с молоком. Гречка с мясом на завтрак тоже очень даже хорошо. Также для завтрака подойдут овсяные хлопья (не кукурузные!), которые можно смешать с кефиром, молоком, фруктами.

Полюби фрукты и овощи: яблоки, только исключи: бананы, груши, виноград, финики, сухофрукты, орехи и семечки, чипсы, картофель жареный и “фри”.

Не увлекайся сладкими йогуртами и творожками: Забудь про глазированные сырки и творожную массу. Можно — творог до 5% жирности, натуральный йогурт, кефир, ряженку, простоквашу.

Страйся регулярно есть рыбные или мясные блюда. Избегай: колбасу, сосиски, сардельки, рыбные консервы в масле, копченую рыбу.

Хлеб — важный и полезный продукт, должен присутствовать в твоем завтраке и обеде, но не более 3-4 кусочков в день.

В качестве заправки для салатов исключи майонез и салатные соусы. Можно использовать нежирную сметану (до 10%), натуральный йогурт, кефир, соевый соус. Растительное масло — полезный, но калорийный продукт. Для заправки порции салата достаточно одной чайной ложки масла, можно добавить сок лимона, апельсина, бальзамический уксус.

Ограничь потребление сладостей до 1 приема в течение дня. Страйся заменить конфеты фруктами и ягодами. Предпочтительны (иногда, немного): мармелад, пастила, зефир — вместо шоколада и халвы, сорбет — вместо мороженого.