



# Детское ожирение

Version en russe

## Как предотвратить угрозу детского ожирения у ваших детей

В течение 25-ти последних лет случаи детского ожирения в Канаде возросли почти в три раза. Эти данные вызывают серьезное беспокойство, поскольку излишний вес отрицательно влияет на здоровье детей.

## Знаете ли вы?

Чрезмерное потребление напитков, содержащих сахар, приводит к детскому ожирению.

Чтобы помочь детям поддерживать нормальный вес, Канадское руководство по питанию (*Canada's Food Guide*) рекомендует ограничить употребление

прохладительных напитков и других напитков, содержащих сахар. Посоветуйте детям утолять жажду водой.

Дети с избыточным весом больше подвержены риску появления проблем со здоровьем, как в детстве, так и в последующие годы, включая:

### Проблемы со здоровьем:

- ❖ Повышенное давление или заболевания сердца;
- ❖ Диабет типа 2;
- ❖ Одышка во сне и другие проблемы дыхания;
- ❖ Нерегулярный или аномальный менструальный цикл;
- ❖ Проблемы с костями и суставами; и
- ❖ Нарушение равновесия.

### Эмоциональные проблемы:

- ❖ Низкая самооценка и отвращение к собственной внешности; и
- ❖ депрессия.

### Социальные проблемы:

- ❖ ощущение, что окружающие тебя осуждают
- ❖ подверженность травле и издевательствам со стороны ровесников.

Избыточный вес в детском возрасте, как правило сохраняется и в дальнейшем. Страдающие ожирением

подростки в 80% случаев превращаются в страдающих ожирением взрослых.

## Как помочь ребенку поддержать нормальный вес – советы родителям.

## Как помочь ребенку придерживаться здорового питания.

Canada's Food Guide поможет вашей семье обеспечить достаточно питательных веществ для поддержания энергии ваших детей. Ваша роль как родителей - показать пример здорового питания. Начните с того, чтобы как можно чаще готовить вместе с детьми.

## Как помочь вашим детям быть физически активными?

- ❖ Дети и подростки должны посвящать физической активности по крайней мере 60 или больше минут почти каждый день. В это время могут быть включены ходьба пешком в школу и обратно, спортивные занятия или езда на велосипеде. Ваш пример – важная поддержка для детей.
- ❖ Постарайтесь включить физическую активность в ваш распорядок дня и привлекайте к ней детей. Важно также ограничить количество времени, которое ваши дети проводят за малоподвижными занятиями; ограничьте время, которое они проводят у телевизора, за видеоиграми или у компьютера до двух часов в день максимум.

## Почему участились случаи детского ожирения?

Причин возрастания случаев избыточного веса у детей и детского ожирения много. Обстановка в семьях, школах, общественных организациях играют важную роль в формировании режима питания и физической активности.

## Что может сделать моя семья?

Выясните, что могут предложить общественные организации, чтобы помочь вашей семье сохранить здоровье.

- ❖ Есть ли неподалеку велосипедные дорожки?
- ❖ Можете ли вы купить качественные продукты питания близко?
- ❖ Какие программы предлагают общественные организации в течение года?
- ❖ Привлекайте детей к выбору при покупке продуктов питания и объясните им, как использовать таблицу «Факты питания» ([Nutrition Facts table](#)).

Здоровое питание и физическая активность неразлучны. Захватите летающую тарелку или футбольный мяч на ваш следующий пикник! Новые идеи, что можно делать всей семьей можно найти на сайте [Canada's Physical Activity Guide for Families](#).  
(Канадский путеводитель по физической активности)

- ❖ Запаситесь едой из всей четырех групп, описанных в [Canada's Food Guide](#) (Канадское руководство по здоровому питанию).
- ❖ Вы и ваша семья будет есть то, что вы купили. Принимайте ([wise food choices](#)) разумные решения при покупке продуктов питания.

Все ссылки, упомянутые выше в этой брошюре, а также на другие полные полезные информации документы вы найдете на странице в Интернете <http://healthycanadians.gc.ca/kids/childhood-obesity/>.

This document is available in Russian, French, English, Chinese, Spanish, Haitian Creole, Portuguese, Romanian, Vietnamese, Hindi, Urdu, Punjabi, Tamil, Greek, Italian, Dari (Farsi) and Arabic.

Ce document est disponible en russe, français, anglais, chinois, espagnol, créole haïtien, portugais, roumain, vietnamien, hindi, urdu, pendjabi, tamoul, grec, italien, dari (farsi) et arabe.

This informative document is produced by ACCÉSSS and is translated from an original Government of Canada document on juvenile diabetes --taken from the website <http://healthycanadians.gc.ca/kids/>

Translation of the original Government of Canada document into fifteen languages for its use in these leaflets, as well as their production and printing, were possible thanks to the financial support of Health Canada.

Le présent document d'information est une réalisation d'ACCÉSSS. Il est le fruit d'une traduction d'un document original du Gouvernement du Canada sur le diabète juvénile — document tiré du site « Canadiens en santé » :

<http://canadiensensante.gc.ca/enfants>.

La traduction en quinze langues du document original du Gouvernement du Canada aux fins des dépliants, ainsi que la production et l'impression ont été réalisées grâce à la participation financière de Santé Canada.



ACCÉSSS - Alliance des communautés culturelles pour l'égalité dans la santé et les services sociaux

[www.accesss.net](http://www.accesss.net)