**Как можно помочь ребенку сбросить лишний вес**

Родители, чьи дети имеют избыточный вес, очень часто сталкивается с тем, что их ребенок отказывается есть здоровую пищу. В данной ситуации бессильными оказываются и уговоры, и запреты. Реакция ребенка остается неизменной – попытка накормить его чем-то полезным заканчивается слезами, а порой даже нередко и истерикой. Если же родителям удалось уговорить ребенка, это еще не значит, что он постоянно будет придерживаться такой пищи. Напротив, он будет искать способы съесть запрещенные продукты. А так как родители не могут находиться с ребенком на протяжении всего времени, такая возможность ему рано или поздно представится.

Подобные запреты станут лишь толчком в формировании скрытого и склонного к обману ребенка. На вопрос родителей о том, что он сегодня ел, будет звучать далеко не правдивый ответ, а тот, который они хотят слышать. В связи с этим правильным выходом из ситуации является собственный осознанный выбор ребенка в сторону правильного питания. Вот только этого не так-то просто достигнуть, учитывая тот факт, что зачастую даже взрослое население не осознает всей важности этого.

В данный момент уместно вспомнить об особенности формирования детской личности. Важным фактором выступает личный родительский пример.

Если мы обратимся к животным, то их рацион закладывается в раннем возрасте и практически не меняется на протяжении жизни. Их пищевые пристрастия формируется исходя из доступной пищи и той пищи, которую употребляют родители. Благодаря этому, у животных отсутствует процесс апробации пищи и привыкания к ней, а сразу начинается их включение в полноценный процесс питания.

Такой механизм относится и к детям. Все несознательные процессы формируются в детстве. Важно отметить, что ежедневного наглядного примера в семье недостаточно, как и недостаточно говорить о пользе продукта. Если родители следуют правильному рациону лишь дома, а в гостях предпочитают расслабиться, то ребенок будет придерживаться точно такой же позиции. Оптимальным вариантом поведением для родителей вне дома будет отказ от вредных продуктов и отдача предпочтения более полезным. Только не стоит заострять внимание ребенка на этом. Со временем он, подражая вашему примеру, начнет сам отказываться от вредной пищи. Другими словами, важен не пример правильного питания, а пример отказа от вредного и неполезного продукта.

Не так давно группа ученых университетов Сан-Диего и Миннесоты провели исследование, связанное с эффективной помощью ребенку в похудении. Суть эксперимента состояла в следующем. Для исследования были отобраны 80 семей добровольцев, имеющих детей с избыточным весом. Возрастная группа составила 8-12 лет. Исследователями были выбраны три возможных типа поведения родителей:

- личный пример в отказе от вредных продуктов (зачастую собственное похудение);

- сознательный упор всей семьи на здоровое питание;

- воспитательные и ограничительные методы.

Эксперимент занял пять месяцев. В результате после повторного взвешивания выяснилось, что только те дети, чьи родители личным примером демонстрировали отказ от вредных продуктов, достигли намеченной цели в 100% случая. В остальных исследовательских группах были как похудевшие, так и набравшие вес дети, а так же процент тех, чье состояние не изменилось.

Таким образом, родители – это самые важные люди в жизни ребенка и именно их модель поведения играет важную роль в жизни детей в целом, и в частности будет способствовать разрешению такой проблемы ребенка, как борьба с лишним весом.