**Лишний вес у ребенка: 10 советов родителям.**

Если член вашей семьи борется с лишним весом, удержаться от советов, нотаций и даже шуток бывает очень трудно.

Но когда от лишних килограммов избавляется ребенок, стоит быть предельно осторожным, чтобы не травмировать малыша, страдающего из-за своего недостатка.

Вот десять вещей, которых нужно избежать, если у вашего ребенка лишний вес:

**Искать виноватого**

Ожирение у детей имеет множество причин, часть из которых довольно трудно контролировать. Заламывать руки и обвинять себя, производителей еды или врачей не стоит.

Вам надо просто **обозначить проблему** и решать ее: вместе с ребенком [посетить специалистов](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/issledovaniya-v-detskih-tsentrah-zdorovya-chast-vtoraya/), сдать анализы и приучить всю семью к правильному питанию и регулярному движению.

**Игнорировать проблему**

Не стоит считать лишний вес малыша, его малоподвижность и отдышку проявлениями детской полноты, которая пропадет сама в период активного роста.

Если вы сомневаетесь в том, что у ребенка есть лишний вес, попробуйте рассчитать его [индекс массы тела](http://www.takzdorovo.ru/calcs/492/intro/) http://www.takzdorovo.ru/calcs/492/intro/ самостоятельно или сходите на [консультацию в детский Центр здоровья](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/issledovaniya-v-detskih-tsentrah-zdorovya-chast-pervaya/). Это позволит определить, насколько серьезна проблема, и сразу получить консультацию специалиста.

**Создавать запретный плод**

Запрещение продуктов напрямую может иметь неприятные последствия. Скорее всего, ваш ребенок начнет провоцировать конфликты из-за еды и искать любимые лакомства по дороге из школы. И совершенно точно будет чувствовать себя виноватым.

Вам надо показать малышу **личный здоровый пример** и в простой форме объяснить, что делают сладости и чипсы со здоровьем взрослых и детей. Малыши понимают гораздо больше, чем кажется взрослым – при условии, что с ними общаются на равных.

**Поощрять сидячий образ жизни**

Если вы решили бороться с лишним весом ребенка, придется забыть о пассивном досуге самому.

Старайтесь вместе [ходить пешком](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/khodba/), запишитесь в [бассейн](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/mozhno-li-pohudet-s-pomoshhu-plavaniya/) или приобретите абонемент в аквапарк, почаще выбирайтесь на природу и даже просто на **прогулки по городу**.

Купите ребенку [велосипед](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/velosiped/), [роликовые коньки](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/glavnoe-o-rolikovyh-konkah/) или скейтборд. Возможно, это позволит ему влиться в компанию подвижных сверстников.

Поощряйте несложные домашние дела, требующие приложения физических усилий: уборку, вынос мусора, поход в магазин. Приобщайте ребенка к садоводству на дачном участке.

Еще один важный пункт – введите ограничение на время просмотра телевизора или компьютерные игры, особенно перед сном.

**Быть плохим примером**

Любой ребенок нуждается в модели для подражания. Конечно, первой и главной должны стать его родители. Поэтому практика «делай, как я говорю, а не так, как делаю» лишает вас авторитета, а ребенка – понимания того, как нужно поступать.

То, что [зарядка](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/zaryadka-dlya-malyshej/) – это весело, а правильная еда – вкусно, вы должны показать на личном примере. Если вы едите пельмени с [майонезом](http://www.takzdorovo.ru/pitanie/tolko-pravda/majonez/), но при этом пытаетесь скормить малышу вареные овощи – положительного результата не будет.

**Наказывать ребенка**

Гораздо проще указывать малышу на то, что он делает не так. Ваша задача – выделять его правильное поведение.

Не скупитесь на похвалы. Скажите: «Ты сегодня здорово поиграл с ребятами в [футбол](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/glavnoe-o-futbole/) во дворе!» – закрыв при этом глаза на грязные кроссовки и рваные штаны.

Стратегия поощрения всегда более эффективна – ведь она помогает ребенку обрести чувство собственного достоинства.

**Использовать пищу в качестве поощрения**

Вместо того чтобы предлагать мороженое за хорошую оценку или покупать бургер в качестве извинения, вспомните, когда вы просто разговаривали с ребенком: хвалили его или признавали собственную неправоту.

Если вы хотите поощрить малыша, позвольте ему подольше погулять или сделайте подарок, который поспособствует его физической активности.

**Ставить недостижимые цели**

Изменения в образе жизни лучше всего начинать с малого. Помогите ребенку поставить небольшие достижимые цели, например, делать пятиминутную зарядку каждый день.

Празднуйте каждую маленькую победу, как большую – ведь даже небольшие шаги в сторону здорового образа жизни можно считать большим достижением. И вашим, и вашего малыша.

**Решать за ребенка, что для него лучше**

Безусловно, занятия [хоккеем](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/zimnie-vidy-sporta-hokkej/) или гимнастикой дадут малышу хорошую физическую нагрузку и позволят ему сбросить килограмм-другой. Однако если ребенку не нравится выбранный вами вид спорта, занятия из-под палки рано или поздно закончатся стрессом и диваном.

Спросите у ребенка, что ему нравится. Уличные танцы или гонки на роликах – это тоже спорт. А может быть, малыш мечтает [ездить на лошади](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/ezda-verhom-trenazher-v-odnu-loshadinuu-silu/) или помогать папе в гараже?

**Концентрироваться на проблеме**

Не надо посвящать все свободное время борьбе с лишним весом малыша: готовить ему специальную еду, заставлять заниматься спортом по расписанию и взвешиваться каждый день.

Вместо этого приобщайте к здоровому образу жизни всю семью: готовьте здоровую пищу на всех, запишитесь [всей семьей в бассейн](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/komu-polezno-plavanie/), чаще гуляйте.

Благодаря этому выиграют все, а ребенок не будет зацикливаться на своих лишних килограммах.

**Самое важное**

Положительный пример родителей – обязательное условие для успешной борьбы с лишним весом малыша.

Не забывайте учитывать желания и склонности ребенка, поощряя все, что помогает ему больше двигаться. А вот о мороженом и конфетах в качестве награды стоит забыть.

http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/lishnij-ves-u-rebenka-10-sovetov-roditelyam/