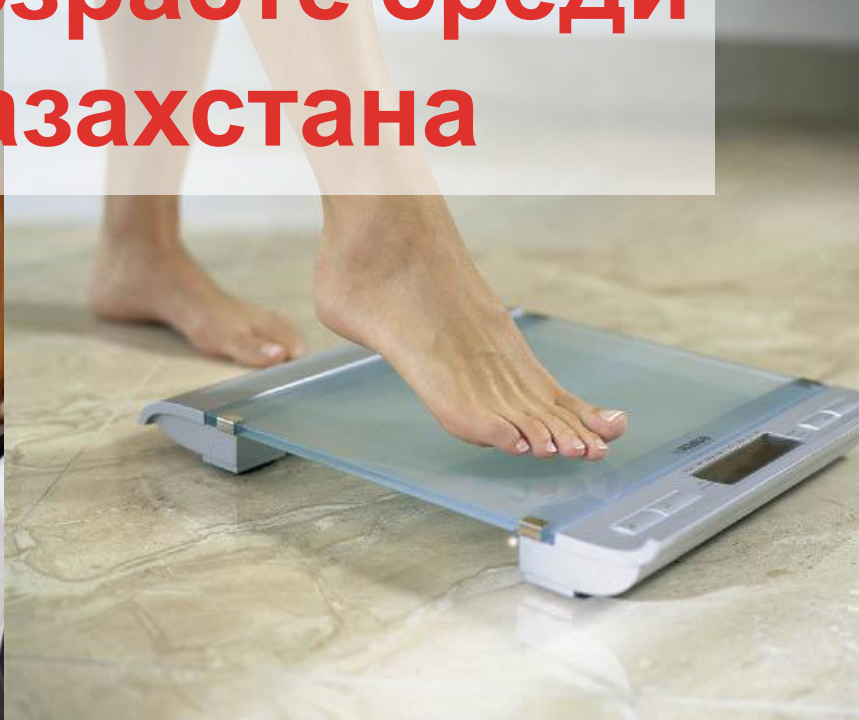
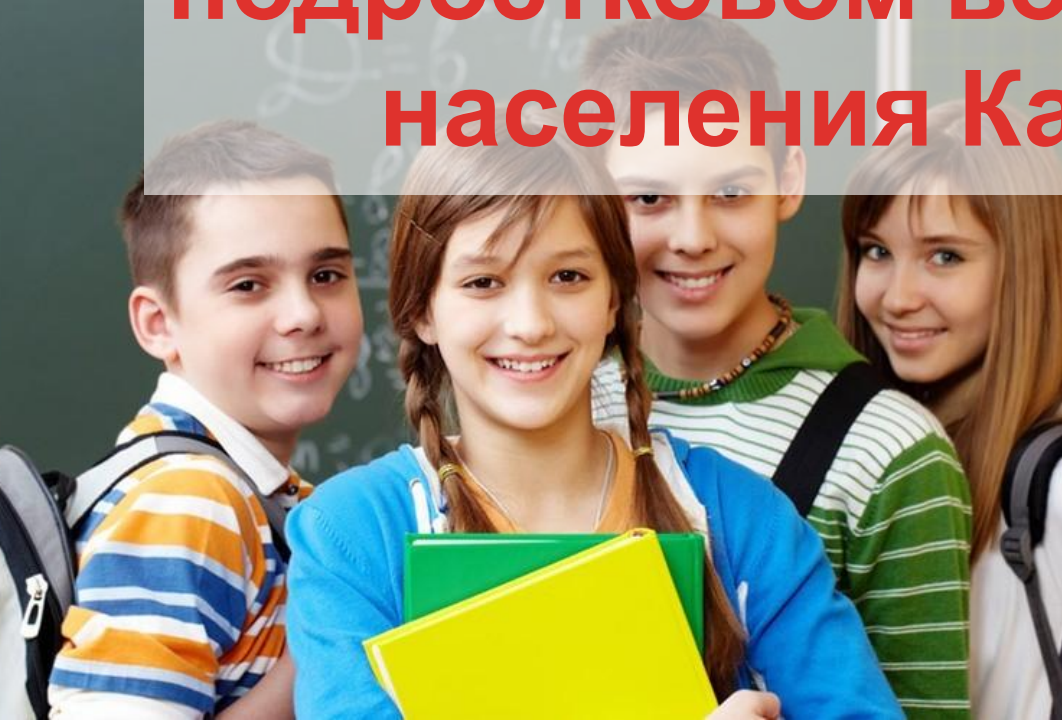


**Проект по профилактике  
ожирения в детском и  
подростковом возрасте среди  
населения Казахстана**



# Гид по слайдам

Общая информация  
(последствия,  
причины, методы  
лечения ожирения)  
3-22 слайды

Опасные  
последствия  
4-9

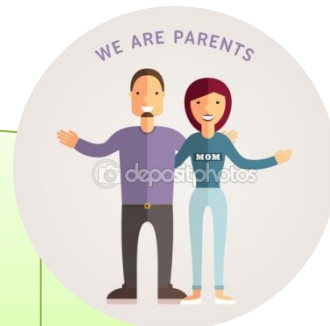
Методы  
лечения  
15-22

Статистика  
а 10 и 45  
слайды

Причины  
11-14

10 ошибок питания,  
приводящих к  
ожирению 56-67

Родителям  
23-40  
слайды



Учителям и  
работникам  
школ  
41-44 слайды



Симптомы и осложнения  
(углубленная с медицинской  
точки зрения информация)  
46-55 слайды



# Ожирение

- — отложение жира, увеличение массы тела за счёт жировой ткани.
- Заболеваемость ожирением в цивилизованном обществе резко растёт, несмотря на отсутствие изменений в генетическом пуле, то есть независимо от наследственных факторов.





# Опасные последствия





# Инсулт



# Болезни сердца





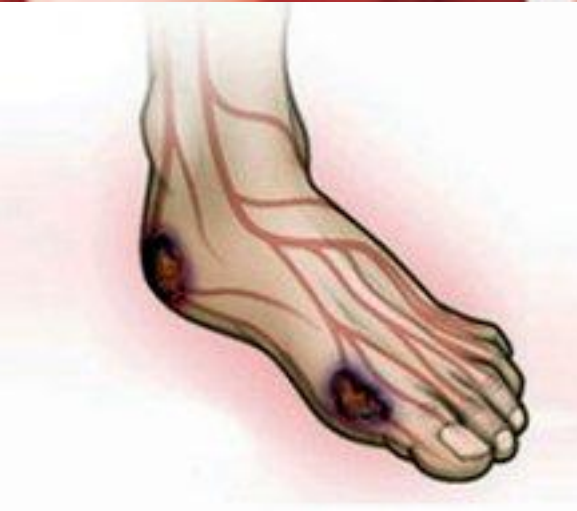
# Диабет



*циркуляция крови в здоровой ноге*



*циркуляция крови в ноге диабетика*



# мышцы по скелетные нарушения, особенно остеоартрит



Остеоартрит  
(последняя  
стадия)



Веретинно-образное утолщение суставов

Узелки Гебердена



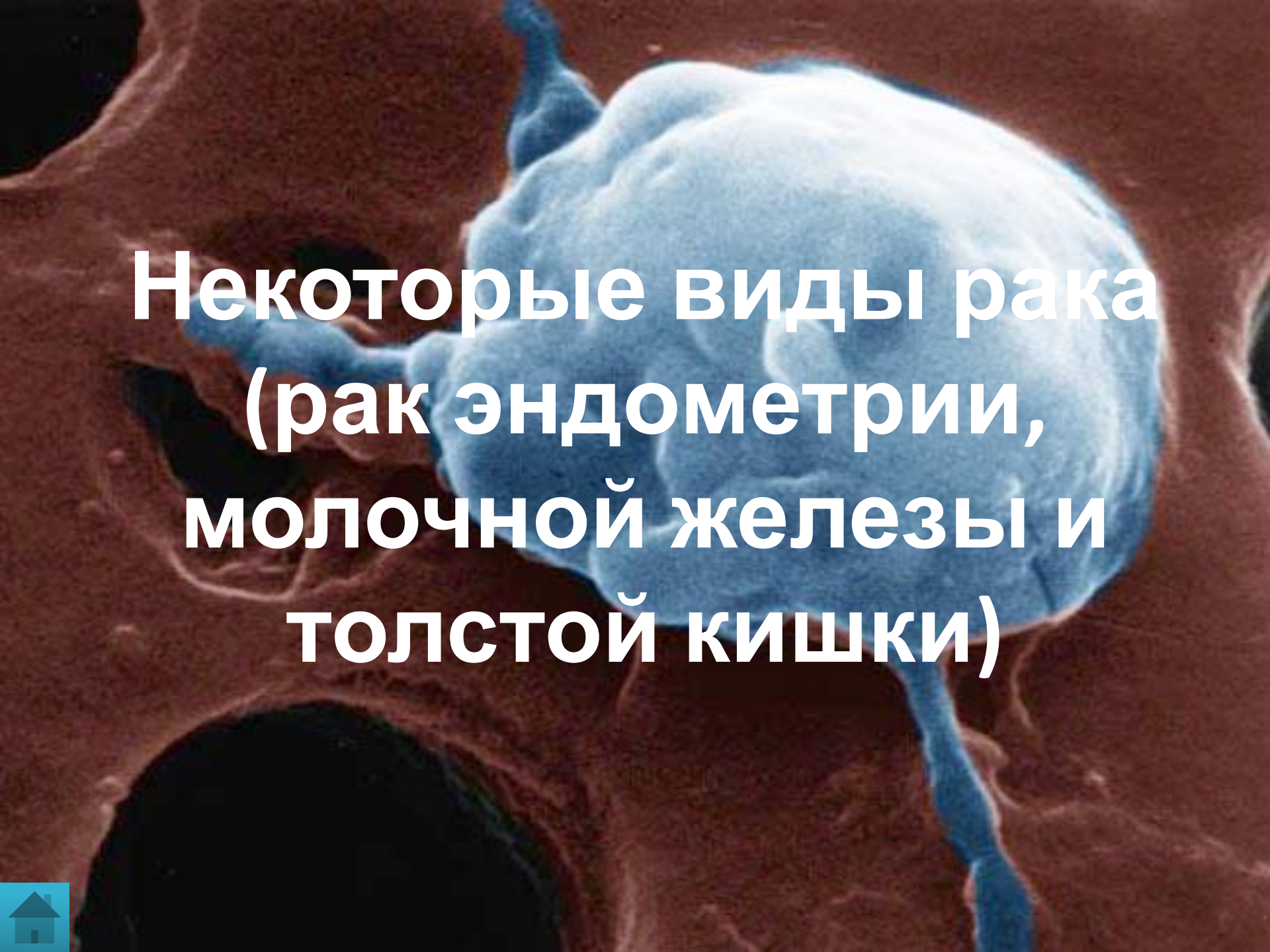
Здоровый сустав



Остеоартрит





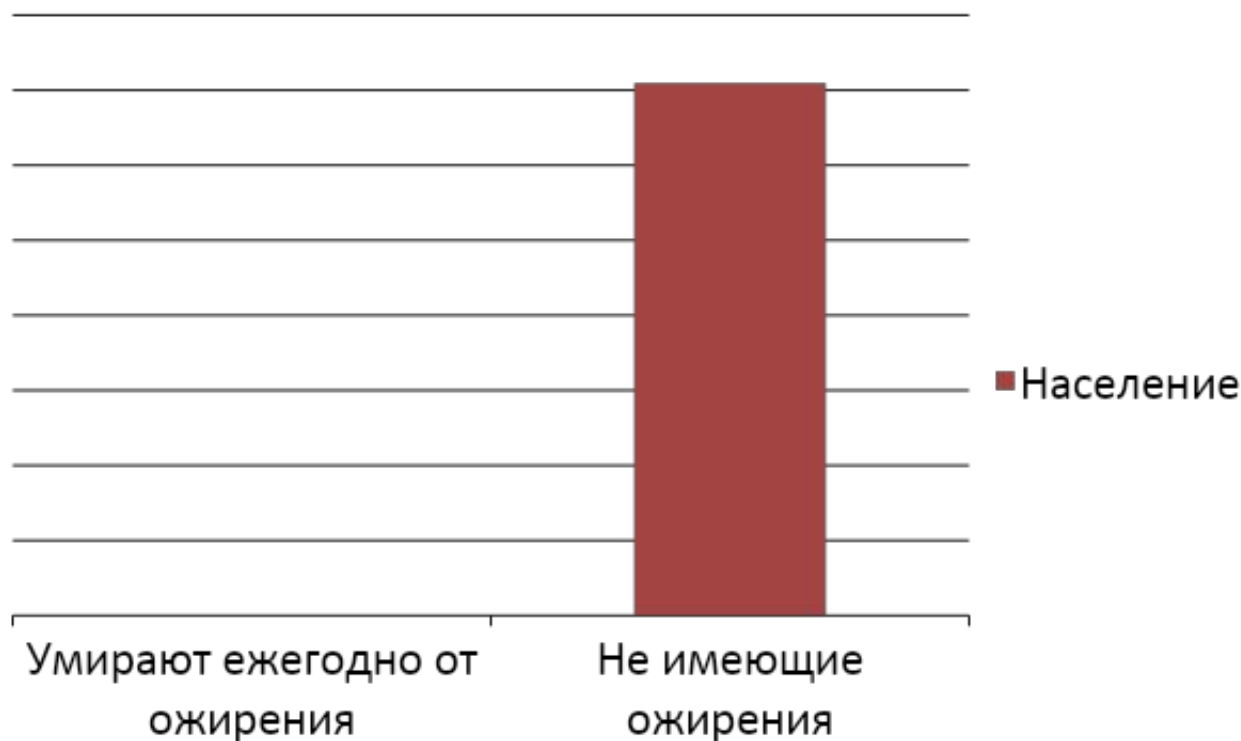


**Некоторые виды рака  
(рак эндометрии,  
молочной железы и  
толстой кишки)**



# Статистика

Население мира на данный момент (2016 год) – 7,1 млрд.





# Причины развития ожирения у детей и подростков



Основопологающе  
й причиной  
избыточного веса  
и ожирения детей  
является  
нарушение  
энергетического  
равновесия  
между  
потребляемыми и  
расходуемыми  
калориями.











# Социальные причины эпидемии ожирения среди детей

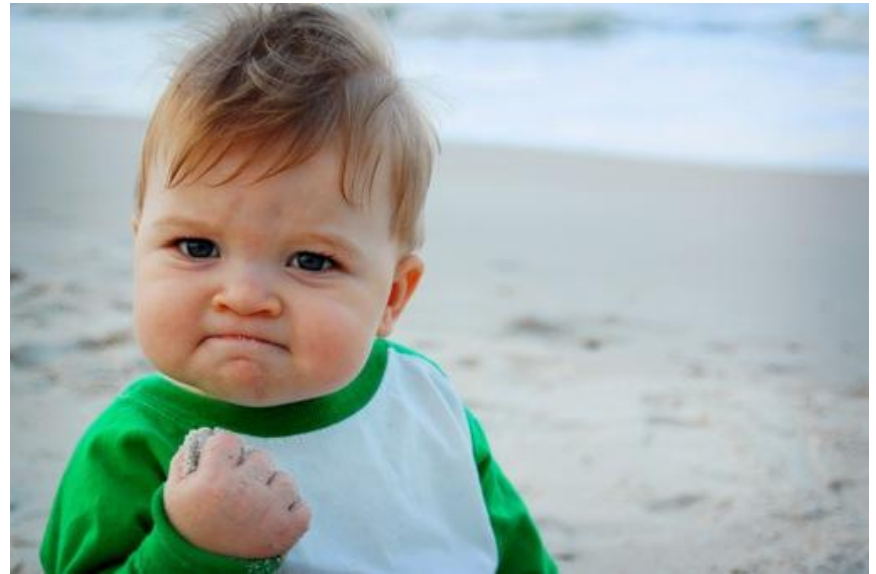
- В отличие от большинства взрослых людей дети и подростки не могут выбирать окружающую среду, в которой они живут, или продукты питания, которые они потребляют. К тому же, они лишь в ограниченной степени способны понимать длительные последствия своего поведения. Поэтому, в борьбе с эпидемией ожирения им необходимо уделять особое внимание.





# Как можно бороться против эпидемии ожирения среди детей?

- Избыточный вес и ожирение, а также связанные с ними неинфекционные болезни, в значительной мере, предотвратимы.



# Лечение ожирения у детей

- При ожирении детям может проводиться иглорефлексотерапия, ЛФК, гидротерапия, психотерапия. При наличии сопутствующих заболеваний ребенку требуется помощь детского эндокринолога, детского гастроэнтеролога, детского гинеколога, детского кардиолога, детского ортопеда, нейрохирурга, детского психолога.





- Профилактика считается самым целесообразным способом сдерживания эпидемии ожирения среди детей, так как нынешние методики лечения, в значительной степени, направлены скорее на установление контроля над проблемой, а не на исцеление. Целью борьбы против эпидемии ожирения среди детей является достижение правильного энергетического обмена, который можно





Общие

рекомендации





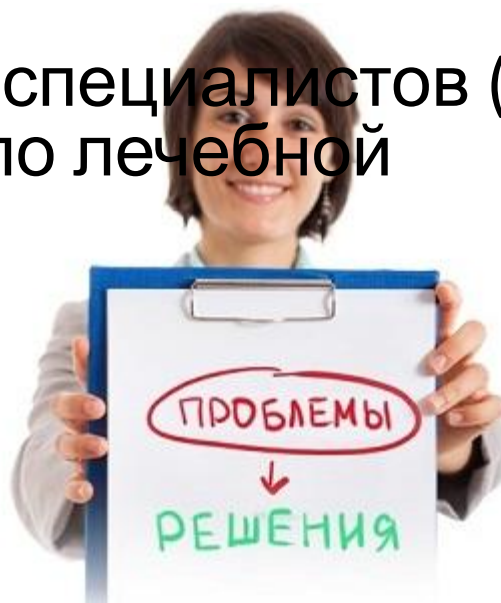
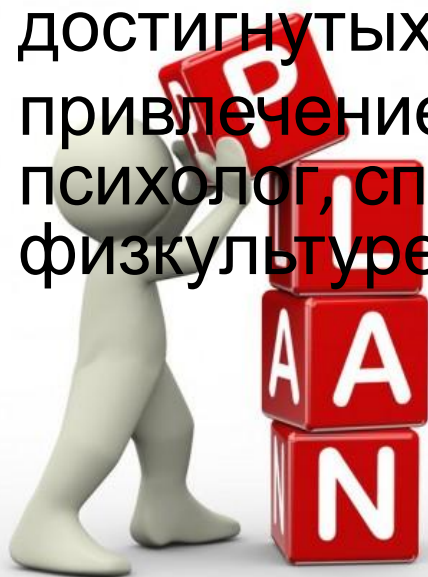


# Лечение ожирения у детей должно быть организовано следующим образом

- начинать лечение как можно раньше;
- семья должна быть готова к изменениям образа жизни;
- обучение членов семьи по вопросам осложнений ожирения;
- вовлечение членов семьи в программу лечения;
- программы лечения должны нацеливаться на постепенное снижение массы тела, не использовать краткосрочные диеты или программы быстрого снижения массы тела;



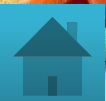
- члены семьи должны научиться контролировать питание и двигательную активность;
- программа должна помочь семье постепенно провести изменения в питании или двигательной активности (сначала 2–3 изменения). Оценка эффективности программы и поддержка со стороны врача — не реже 1 раза в 2 недели;
- не должно быть критики со стороны врача, напротив — поддержка и поощрение достигнутых успехов;
- привлечение команды специалистов (диетолог, психолог, специалист по лечебной физкультуре).





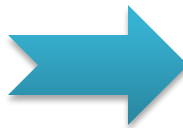


- повысить потребление фруктов и овощей, а также бобовых, цельного зерна и орехов





- огрaничить потребление энергии из всех видов жиров и перейти от потребления насыщенных жиров к потреблению ненасыщенных жиров





# Роль родителей



# В качестве советов родителям детей с ожирением предлагаются:

- Находить поводы похвалить ребенка за его поведение.
- Никогда не использовать пищу в качестве вознаграждения.
- Исключить соблазны (изъять из дома продукты с высоким содержанием жира и сахара).
- Самому быть примером (в плане питания, двигательной активности).



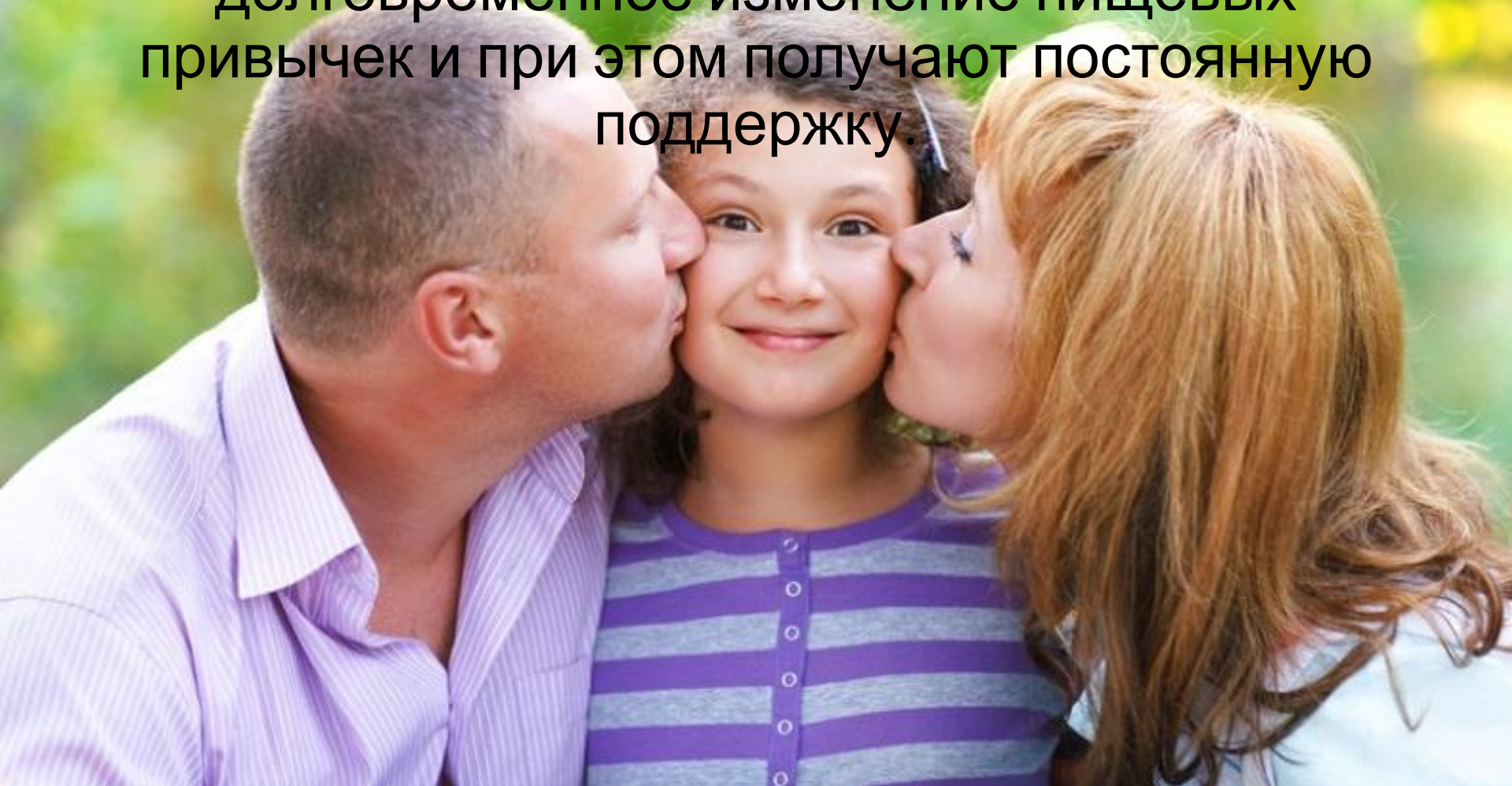


# Подходы к питанию:

- Диеты с резким ограничением калорийности не могут соблюдаться длительно и являются потенциально опасными, т. к. значительное ограничение калорийности приводит к дефициту витаминов, минералов, замедляют рост и минерализацию костей, снижают скорость линейного роста и приводят к нарушениям менструального цикла.



- небольшое ограничение калорийности безопасно и может дать эффект, когда дети с ожирением и их родители мотивированы на долговременное изменение пищевых привычек и при этом получают постоянную поддержку.





# Примером подобной программы, направленной на работу с семьей ребенка, является «диета-**светофор**».

- Популярная в настоящее время диета ABC имеет рацион, в который входит довольно разнообразный состав продуктов. После 18.00 их употребление разрешено. Каждый продукт относится к определенной группе: красной, желтой и зеленой. Отсюда второе название «Светофор».





- Продукты, которые можно употреблять в любое время и в любом количестве принадлежат «зеленой» группе.

Это легкий йогурт и кефир, капуста, салат, зелень, огурцы, морковь, цитрусовые, яблоки, вареная рыба, морепродукты, гречка, оливковое и растительное масло, вареные яйца (не более 2-х в день), хлебцы без дрожжей.





- **Продукты «желтой» группы возможно употреблять только до 18.00, возможно и за 2-3 часа до сна.**

Это нежирные мясные продукты, постное мясо и курицы, колбаса, сосиски, макаронны, каши на воде за исключением манной, творог, сыр, различные соленья, фрукты, включая сухофрукты, выпечка из слоеного теста, кетчуп, пряности, шоколад, леденцы, кофе.







- И наконец продукты «красной» - их рекомендовано забыть. К продуктам «красной группы» можно отнести все из меню фаст-фуда, жирное мясо, сало, белый хлеб и мучное, содержащие дрожжи, молоко, майонез, сладости с кремом, мороженое, газировка.



- Родители могут повлиять на поведение своих детей, приобретая для дома здоровые продукты питания и напитки, а также обеспечивая, поддерживая и поощряя физическую активность.
- Одновременно с этим родителям рекомендуется вести и укреплять здоровый образ жизни, так как поведение детей часто формируется на основе наблюдения и адаптации.



# Предложения для обеспечения здорового питания дома

Для детей грудного возраста:

- проводить исключительное грудное вскармливание;
- избегать добавления сахаров и крахмалов при кормлении детскими сухими смесями;





# Для детей раннего возраста:

- принимать способность ребенка регулировать потребление энергии и не настаивать на том, чтобы он съедал все, что лежит на тарелке;

- обеспечивать потребление надлежащих питательных микроэлементов, необходимых для



# Для детей и подростков:

- предоставлять здоровый завтрак перед уходом в школу;
- ограничивать потребление сладких прохладительных напитков;







- ограничивать потребление высококалорийных продуктов с низким содержанием питательных микроэлементов (например, готовых закусок в упаковках);
- ограничивать воздействие маркетинга (например, ограничивать просмотр телевизионных программ);



- обучать детей тому, как не поддаваться соблазнам и противостоять стратегиям маркетинга;
- обеспечивать информацию и навыки для выбора здоровых продуктов питания;





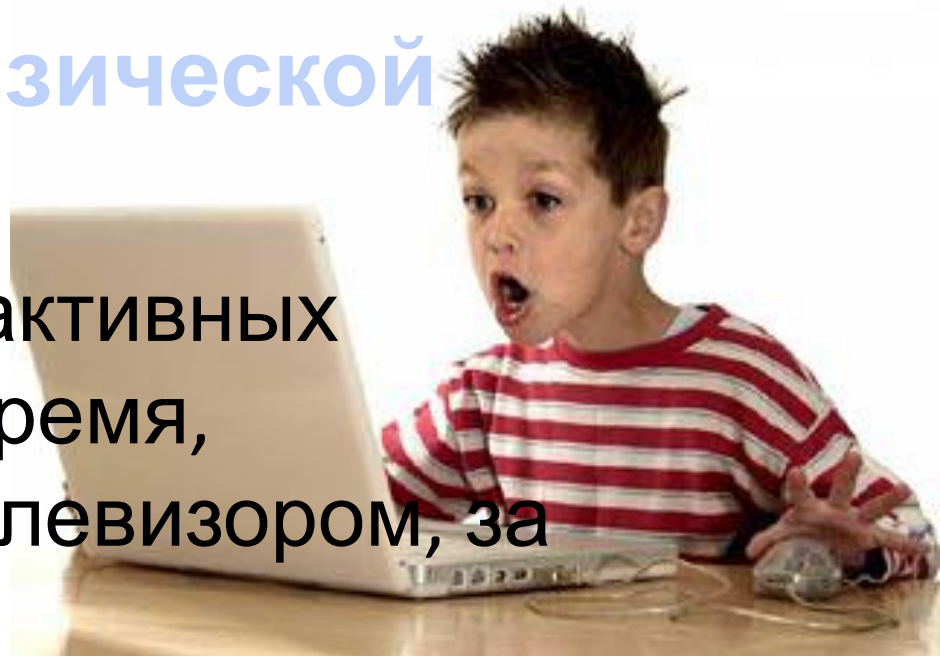


• организовывать  
обеда/ужины в семейном  
кругу.



# Предложения для стимулирования физической активности дома

- уменьшать время неактивных занятий (например, время, проводимое перед телевизором, за компьютером);







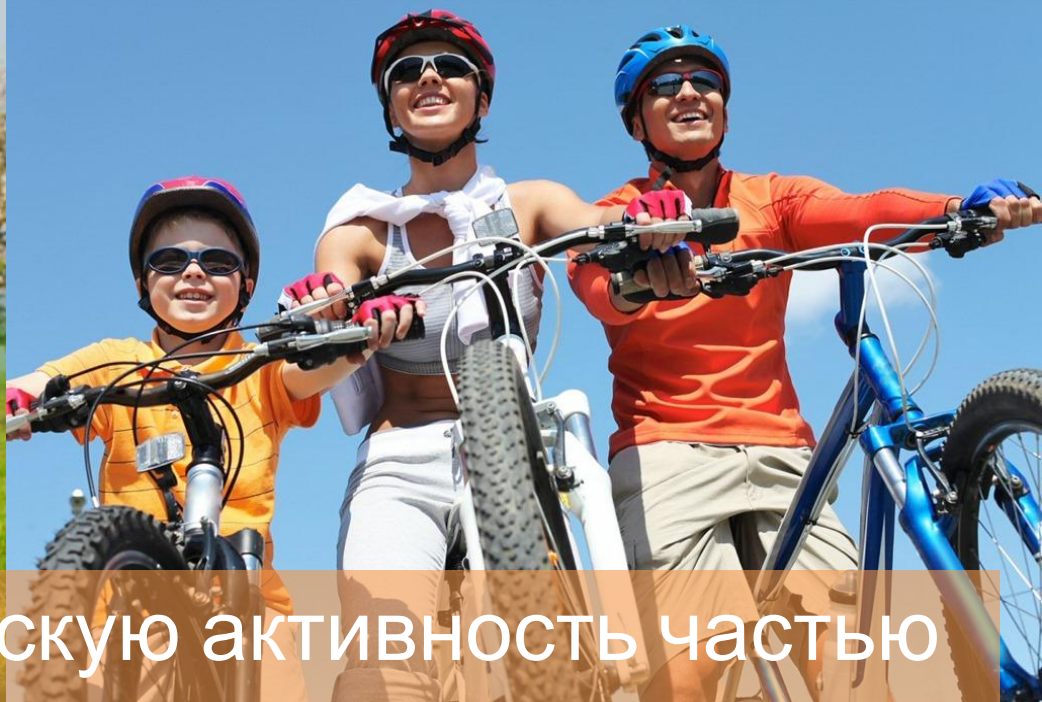
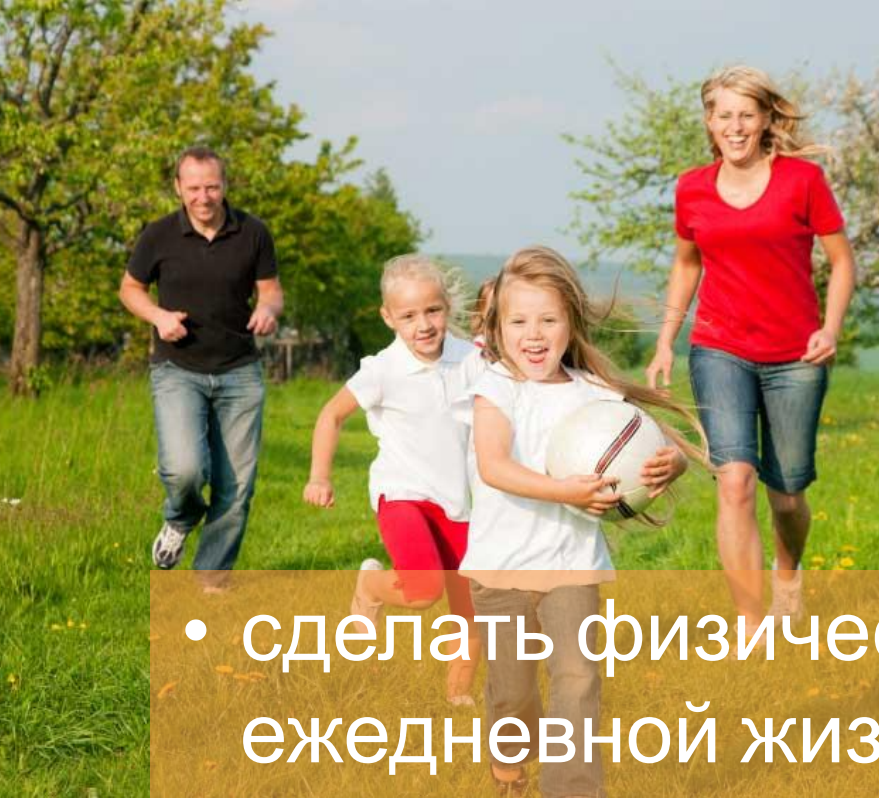
ДЕТИ И СПОРТ

iu  
prilov.1.ua

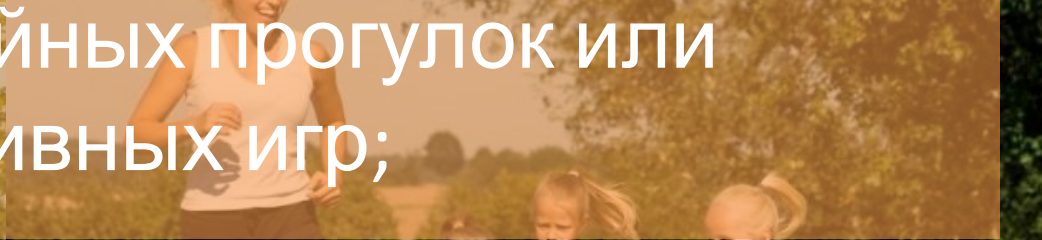
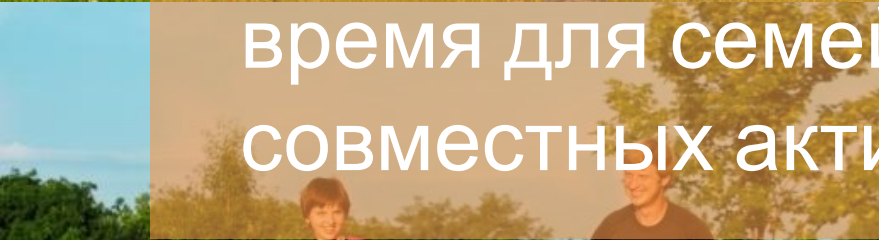
© EUTERS | published in digital.kyivpost.com







- сделать физическую активность частью ежедневной жизни семьи, выделив время для семейных прогулок или совместных активных игр;





# Роль школ

- Для борьбы против эпидемии ожирения среди детей необходимо стимулировать здоровое питание и физическую активность в школах.
- В связи с тем, что дети и подростки проводят значительную часть своей жизни в школе, окружающая их в школах среда является идеальной средой для приобретения знаний и навыков в отношении здорового выбора и повышения уровней физической активности.
- Являясь примером для подражания, учитель может оказывать длительное воздействие на образ жизни учащихся.





# Рекомендации для обеспечения здорового питания в школах

- обеспечить санитарное просвещение ;
- обеспечить более широкий доступ к здоровым продуктам (например, завтраки, обеды и/или закуски по сниженным ценам);
- устанавливать торговые автоматы только в случае продажи здоровых продуктов питания





- обеспечивать, чтобы школьные медицинские службы для учащихся и персонала школ содействовали укреплению здоровья, а также предотвращали, контролировали и лечили важные проблемы здоровья учащихся и направляли их к соответствующим специалистам;
- содействовать привлечению родителей.



# Рекомендации для стимулирования физической активности в школах

- предлагать ежедневные разнообразные занятия физической культурой
- обеспечить доступ учащихся и сообщества к надлежащим местам и оборудованию для физической активности;
- поощрять физическую активность учащихся учителями, родителями и





# Проблема ожирения в Казахстане



- По данным академии питания, 22% детей до 14 лет имеют лишний вес или ожирение, это каждый пятый ребенок.





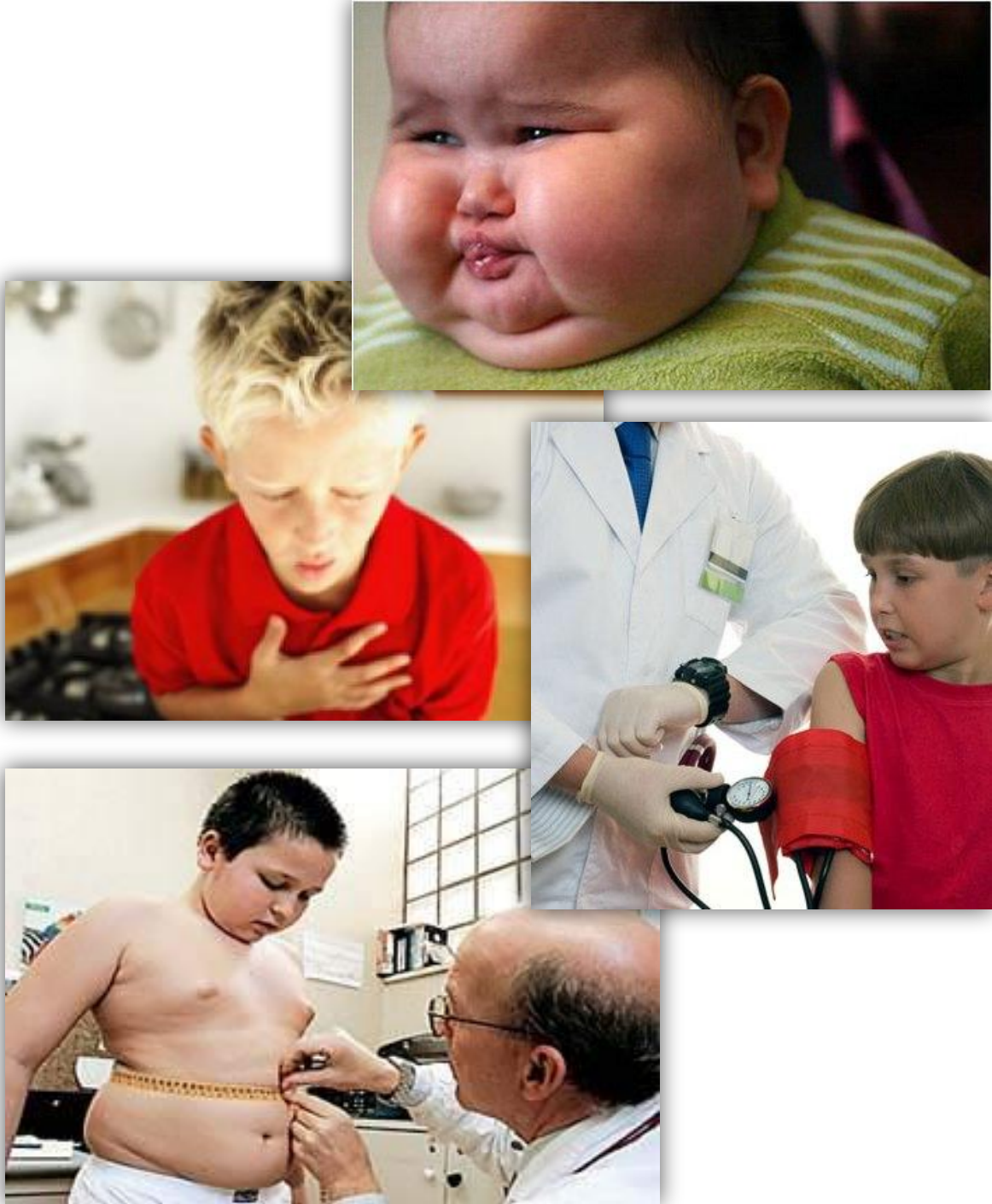
# Симптомы ожирения у детей

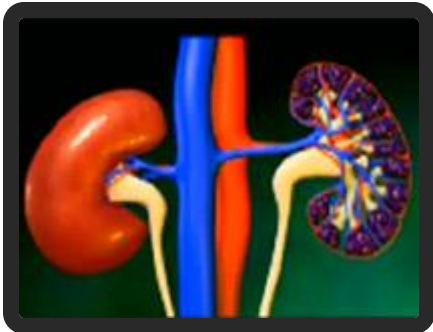
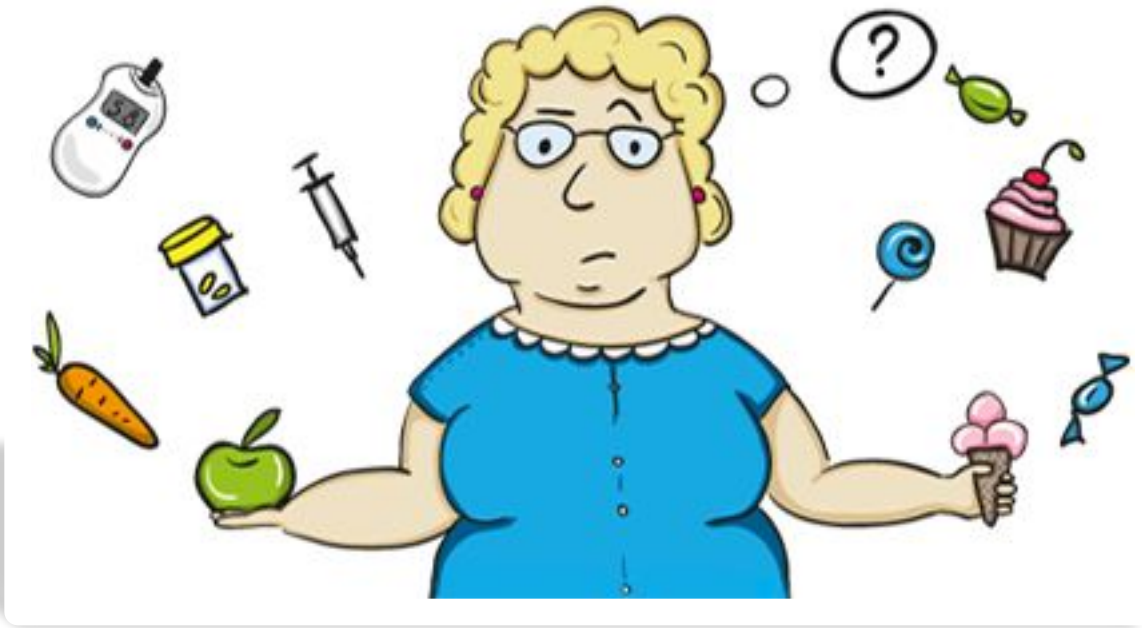


- Основным признаком ожирения у детей служит увеличение слоя подкожно-жировой клетчатки. У детей раннего возраста признаками первичного ожирения могут служить малоподвижность, задержка формирования двигательных навыков, склонность к запорам, аллергическим реакциям, инфекционной заболеваемости.



- При алиментарном ожирении у детей имеются избыточные жировые отложения в области живота, таза, бедер, груди, спины, лица, верхних конечностей. В школьном возрасте у таких детей отмечается одышка, снижение толерантности к физической нагрузке, повышенное артериальное





- К пубертатному возрасту у четверти детей диагностируется метаболический синдром, характеризующийся ожирением, артериальной гипертензией, инсулинорезистентностью и дислипидемией. На фоне ожирения у детей нередко развивается нарушение обмена мочевой кислоты и дисметаболическая нефропатия.





- Вторичное ожирение у детей протекает на фоне ведущего заболевания и сочетается с типичными симптомами последнего. Так, при врожденном гипотиреозе дети начинают поздно держать головку, сидеть и ходить; у них сдвигаются сроки прорезывания зубов.



- Приобретенный гипотериоз чаще развивается в период полового созревания вследствие йодного дефицита. В этом случае, кроме ожирения, у детей отмечается утомляемость, слабость, сонливость, снижение успеваемости в школе, сухость кожи

# Суточная потребность в йоде составляет:

*микрограмм (мкг);*

<b>дети грудного возраста</b> .....	<b>50</b>
(первые 12 месяцев жизни)	
<b>дети в возрасте</b> .....	<b>90</b>
от 1 до 6 лет	
<b>дети в возрасте</b> .....	<b>120</b>
от 7 до 12 лет	
<b>взрослые и дети</b> .....	<b>150</b>
старше 12 лет	
<b>беременные</b> .....	<b>200</b>
и кормящие женщины	







- Характерными признаками кушингоидного ожирения (при синдроме Иценко-Кушинга у детей) служат жировые отложения в области живота, лица и шеи; при этом конечности остаются худыми. У девочек в пубертатном периоде наблюдается аменорея и гирсутизм.

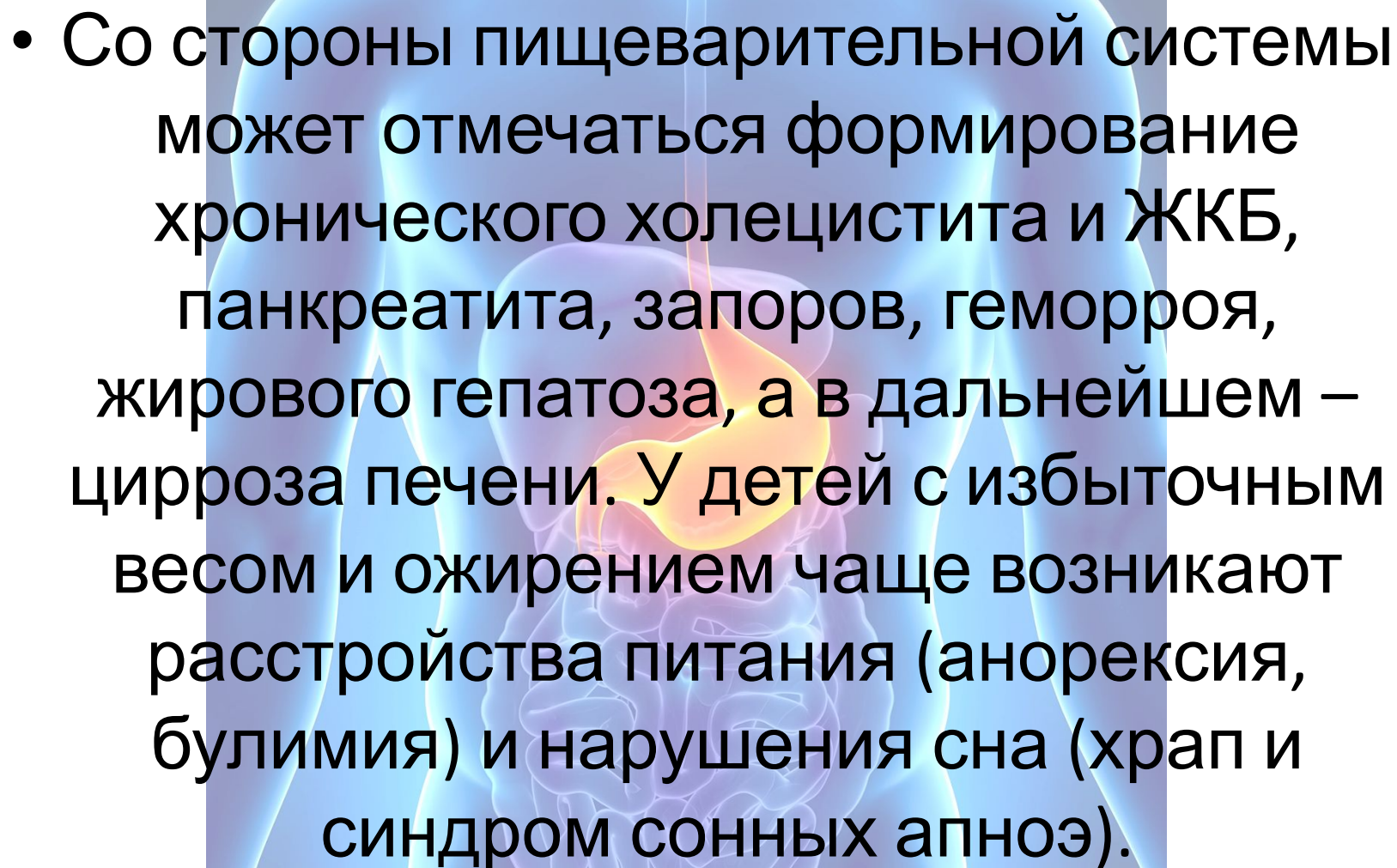


# ОСЛОЖНЕНИЯ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

- Наличие ожирения у детей является риск-фактором раннего развития ряда заболеваний – атеросклероза, гипертонической болезни, стенокардии, сахарного диабета 2 типа.





- 
- Со стороны пищеварительной системы может отмечаться формирование хронического холецистита и ЖКБ, панкреатита, запоров, геморроя, жирового гепатоза, а в дальнейшем – цирроза печени. У детей с избыточным весом и ожирением чаще возникают расстройства питания (анорексия, булимия) и нарушения сна (храп и синдром сонных апноэ).





Признаки  
сколиоза

Неодинаковые  
треугольники  
талии

Различный  
уровень плечей

Различный  
уровень лопаток

Искривление  
позвоночника

Перекос  
таза



- Повышенная нагрузка на костно-мышечную систему обуславливает развитие у детей с ожирением нарушений осанки, сколиоза, артралгий, артроза, вальгусной деформации стоп, плоскостопия. Ожирение у подростков нередко служит причиной депрессии, насмешек со стороны сверстников, социальной изоляции, девиантного поведения.





- У женщин и мужчин, страдающих ожирением с детства, имеется повышенный риск развития бесплодия.



# 10 ошибок питания, приводящих к ожирению

Согласно утверждениям Ханса Моля, книга которого в свое время была чрезвычайно популярной в Европе и переиздавалась несколько раз на многих языках, современный человек, питаясь, делает десять опасных ошибок. Моль описал свою концепцию питания и собственный опыт похудения, ведь достигнув веса тела 113 килограммов, он сумел снизить его до нормального.

- Вот несколько основных тезисов бывшего толстяка, которые взяли на вооружение миллионы, таких же как он, людей:

«Твой собственный живот — твой личный убийца»

«Вес тела, который превышает нормальный показатель рост минус 100 — опасный. Идеальный вес — рост, минус 100 и минус 15%».

Какие же ошибки питания, за утверждениями Ханса Моля, делает человек?





- **1.** Мы употребляем непомерно много пищи. Сегодня, в век научно-технического прогресса, большинство людей не компенсируют физическим трудом энергию, полученную с едой. А неизменный и многовековой ритуал переедать за праздничным столом – своеобразный нож в поджелудочную железу, а также в печень.



An average 150lb person burns 600 calories in 1 hour at 5mph

An average man needs 2,500 calories a day  
An average woman needs 2,000 calories a day



**Running**  
Burns on average 100 Calories per mile



Big Mac  
Medium Meal  
Big Mac - 490 Calories  
Reg Fries - 330 Calories  
Medium Coke - 170 Calories  
1 Hour 40 mins of running

**990**  
CALORIES

- 2. Мы постоянно едим чересчур много жирной пищи. Ежедневный средний рацион человека включает в себя приблизительно 100 граммов жира, что дает 900 ккал, которые нужно где-то сжечь.





- **3.** Мы делаем грубые ошибки, выбирая продукты питания. Вместо объемных, но низкокалорийных и, естественно, нежирных овощей, фруктов и ягод, мы отдаем предпочтение слишком тяжелой и высококалорийной еде.

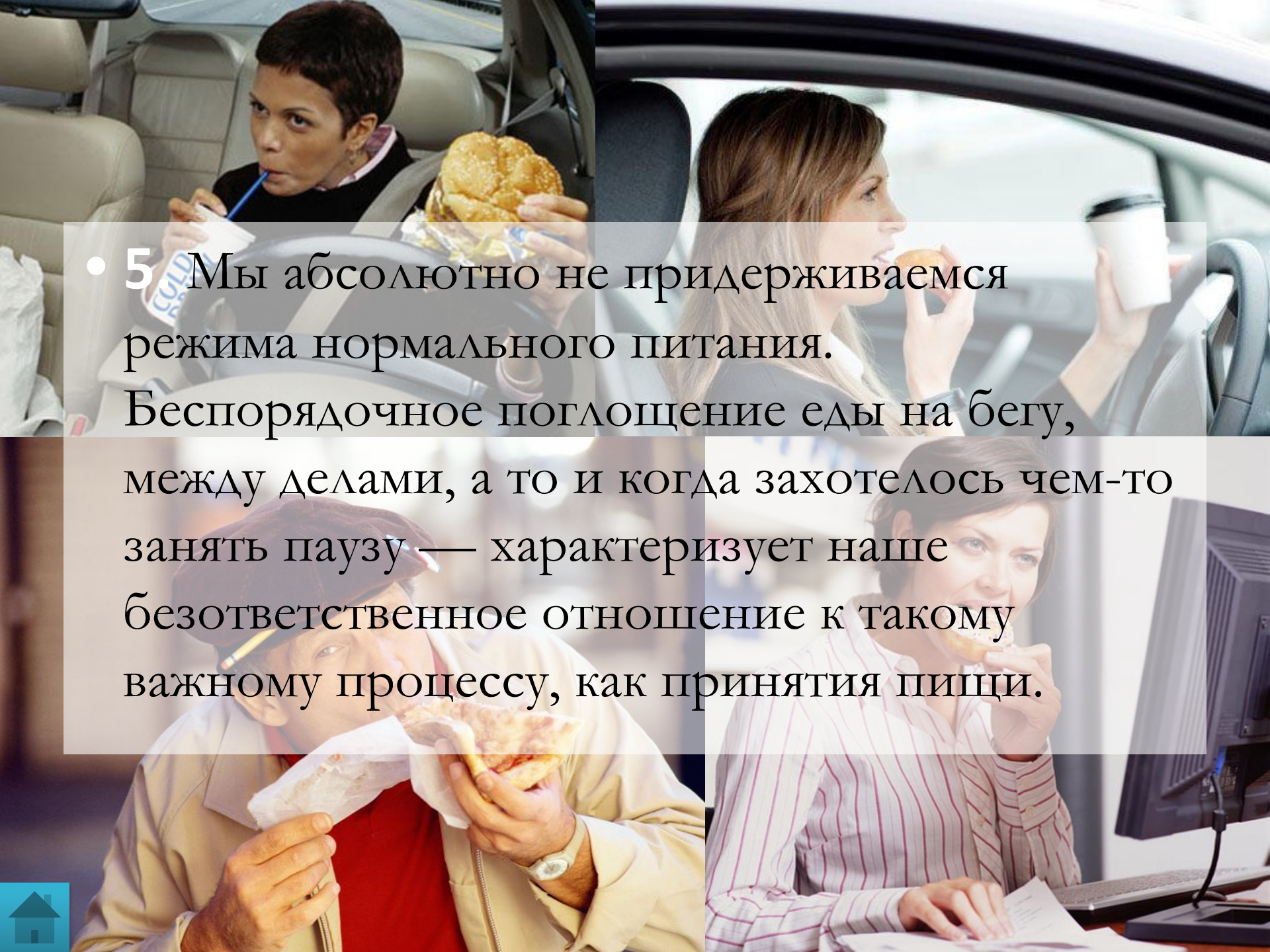




- 4. Мы не кушаем еду, а пьем ее. Почти все современные популярные напитки: сладкий чай и кофе, алкогольные и газированные напитки, коктейли и даже молоко – достаточно калорийные. Десятая часть получаемых человеком на протяжении дня калорий являются жидкими, в основном это калории сахара.





- 
- 5 Мы абсолютно не придерживаемся режима нормального питания. Беспорядочное поглощение еды на бегу, между делами, а то и когда захотелось чем-то занять паузу — характеризует наше безответственное отношение к такому важному процессу, как принятия пищи.



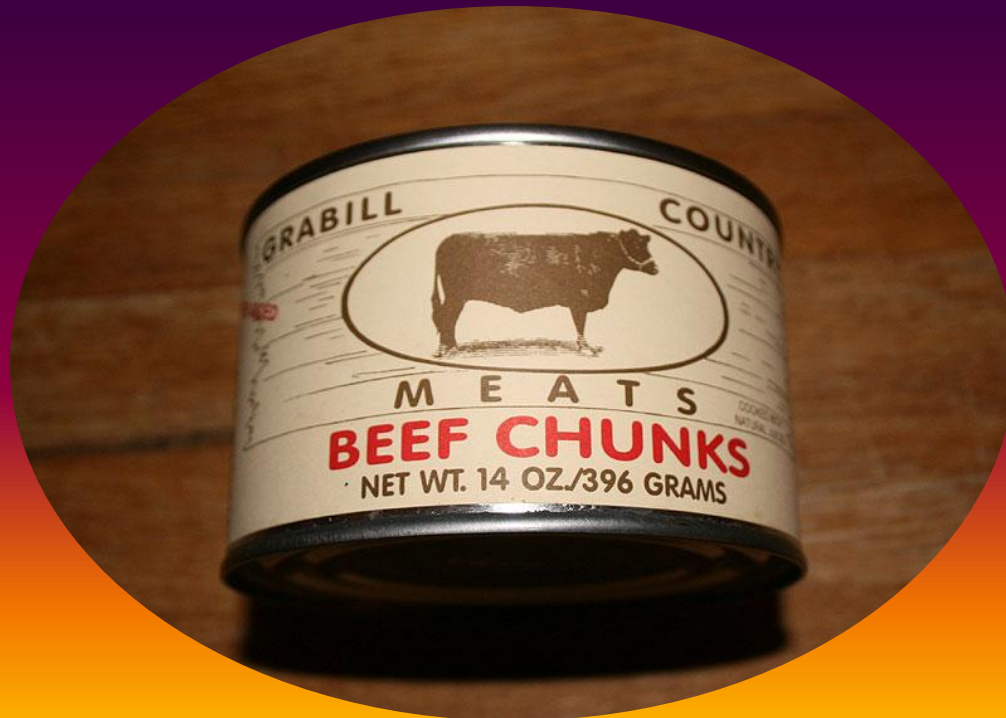


- 6. Мы очень много употребляем разнообразных сладостей. Они вносят дисбаланс в обмен веществ организма. Больше 10 г сахара в сутки съесть нельзя, а мы, в виде всевозможных конфет и других вкусных десертов, употребляем в среднем в десять раз больше.





- **7.** Мы постоянно злоупотребляем продуктами, изготовленными для длительного хранения, которые пересолены и перенасыщены консервантами, а также копченостями. Следует помнить, что продукты, которые сохраняются долго — вредны для организма человека.



- 8. Мы обожаем себя баловать и поощрять едой. Процесс принятия пищи в современного человека давно превратился в некий акт психофизиологического уравнивания организма. А посему, когда вы довольны собой, вы садитесь за обеденный стол. Когда плохо, вы еще с большим усердием заедаете проблему, чтобы получить удовольствие и уравновесить положительные и отрицательные эмоции.





- **9.** Мы едим, напроочь забывая о собственном возрасте. Диета для 20-летнего человека не может быть аналогичной с 50-летним. Питаясь, необходимо обязательно учитывать собственный возраст, а также состояние своего здоровья, обычный ритм жизни и привычные физические нагрузки.



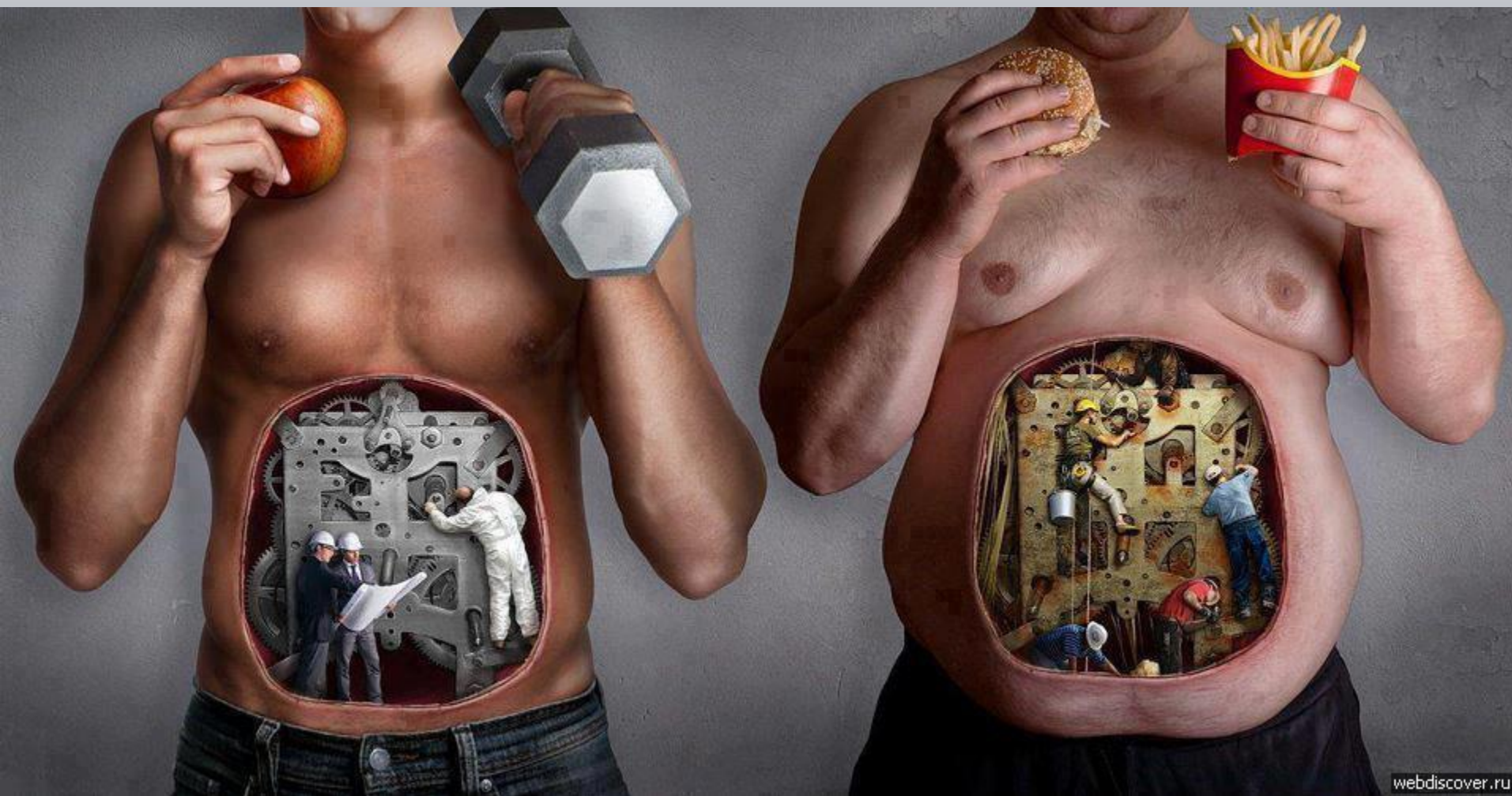


- **10.** Мы чрезвычайно мало знаем о неотложных потребностях организма, недостаточно интересуемся этим, а еще меньше прислушиваемся к собственному организму, к его «биологическим часам».





- P.S. На десерт. Не забывайте, мы — то, что мы едим.



webdiscover.ru

