**Разрушитель мифов по ожирению у детей**

**Врач детский эндокринолог Майсара Музаффаровна Боровко**

1. Чем больше ребенок ест, тем он здоровее?

Это миф. Избыточное потребление еды приводит к перееданию. Лишние калории остаются неистраченными, что в свою очередь приводит к лишнему весу и в конце концов к ожирению.

1. Если ребенок не хочет есть, его нужно заставить.

Это миф, ребенок может отказываться от еды по разным причинам: плохо себя чувствует, не нравятся определенные продукты, он просто не голоден, но никогда, ни в одной из этих ситуаций не заставляйте ребенка есть. Насильственное кормление вызывает отвращение к еде, формирует нездоровое пищевое поведение в будущем.

1. Ребенок не толстый, у него кость широкая.

Это миф, в медицине нет такого термина «широкая кость», это обывательское выражение. Вес скелета составляет 6% от общей массы тела, остальное- мышцы, жир и вода. Например, если вес ребенка 20 килограмм, то вес его скелета 1кг 200 г, поэтому объяснять лишний вес широкой костью неправильно. У ожирения совсем другие причины.

1. Подкожный жир защищает от вирусных инфекций.

Это миф, подкожный жир не влияет на иммунитет. Дети с избытком подкожного жира болеют вирусными инфекциями также, как и остальные дети. Основная функция подкожного жира- это хранение калорий.

1. Ребенок с лишним весом должен соблюдать диету?

Это миф, в детском возрасте питание должно быть сбалансированным, правильным. Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4. Для диет соотношение основных пищевых компонентов белков, жиров, углеводов может быть различным и не соответствовать балансу рационального питания.

1. Ожирение вылечить невозможно. Во всём виноваты гены.

Миф, врачи ВОЗ не согласны с этим утверждением, это выдумка. Виновато неправильное, нездоровое пищевое поведение и психологические проблемы, считают они.

Еще в 80-е годы ученые ВОЗ опубликовали исследование, по результатам которого гены только на 20% управляют нашим здоровьем, а на 55% оно зависит от образа жизни и в первую очередь питания.

1. С возрастом лишний вес сам уйдет.

Это миф, правда только в том, что ребенок растет, однако большая ошибка, только поэтому полагать, что с возрастом масса тела нормализуется без усилий. Для удержания нормального веса необходимо вести здоровый образ жизни, достаточно двигаться и правильно питаться. Другого способа нет.

1. Ребенку надо употреблять много молока, творога и сметаны. В них содержится много кальция.

Да, это правда. По утверждению диетологов молоко, кефир, творог содержат белки, аминокислоты, жиры, микроэлементы (Са, P, Fe, Cu, I). Они благотворно влияют на микрофлору кишечника, а также кальций и витамин Д, содержащийся в молочных продуктах укрепляет кости и препятствует развитию раковых клеток.

1. Ребенок сам разберется что ему есть.

Это правда. Следует доверять своему ребенку. Очень важно, чтобы ребенок имел максимально возможную для него самостоятельность в вопросах еды, имел право выбирать, а ваше право предложить ему эту еду.

**У Вас возникли вопросы?**

Обратитесь к детскому врачу-эндокринологу.

Справочные телефоны: 61-45-80; 61-48-82