Лишний вес – самая тяжелая и распространенная современная болезнь. Ею страдают пожилые и молодые, мужчины и женщины, домашние животные,дикие крысы, шимпанзе в зоопарках. Ну и, конечно, дети и подростки. О которых стоит поговорить подробнее.

Не секрет, что малыши – это копия своих родителей. Не совсем точная, конечно – немалую толику в их характер и особенности поведения вносят телевизор, журналы и разговоры взрослых дядь и теть. И растут наши «цветы жизни» в атмосфере тяжелых и неразрешимых пищевых противоречий.

Толстые умиляют

С одной стороны, мамы и папы очень хотят, чтобы малыш хорошо кушал и быстро рос.

Поэтому в дело идут принципы, усвоенные еще в собственном детстве — в ребенка запихиваются взрослые порции чего-нибудьпосытнее, «мясо надо с хлебушком», и «хорошие дети все доедают до конца». А упитанный младенец с «перевязочками» — до сих пор предмет умиления и мечта многих молодых мам.

Но если раньше пухлые щеки бесследно пропадали, как только ребенок оказывался в компании сверстников во дворе и начинал пропадать дотемна, играя в «казаки-разбойники» или футбол, то сейчас дети, как и их родители, двигаются катастрофически мало, предпочитая прогулке полдня у телевизора. И лишние кило не

только остаются с ребенком, но и стремительно прибывают.

Тонкие наступают

С другой стороны, современные стандарты по-прежнему навязывают болезненную худобу в качестве эталона красоты. И неокрепший детский разум оказывается перед непростым выбором.

Уже трехлетние малышки прекрасно знают о том, как должна выглядеть «настоящая женщина» — для этого у них полно дисков с мультиками про принцесс.

Американские ученые выяснили, что почти половина девочек переживают, что они слишком толстые по сравнению с мультяшными героинями, обхват чьих талий стремится к нулю, а внешность приносит немалые дивиденды.

В результате девочки не только зацикливаются на собственной внешности, но и начинают негативно относиться к полным сверстникам. Вплоть до того, что напрочь отказываются с ними общаться и стараются выбрать в друзья или партнеры для игр стройных ровесников.

Страдают все

Увы, такая дискриминация по «килограммовому» признаку прямо с пеленок обычно заканчивается расстройствами пищевого поведения и у «толстых», и у «тонких».

Первые считают, что похудеть им не судьба, и заедают переживания еще более калорийной едой. Вторые перестают есть совсем, придирчиво отыскивая на торчащих ребрах признаки жировых отложений – то есть, способны доиграться до нервной анорексии.

А если в семье кто-то из взрослых уже сидит на диете – пиши пропало, подросток придумает себе лишние килограммы и начнет с ними бороться.

Что делать родителям?

С одной стороны мы боимся, что наши дети станут жертвами эпидемии ожирения. С другой – когда они хотят быть худыми, это может оказаться еще страшнее. Выход — развивать у малышей здоровый «образ тела» еще с детства.

—Старайтесь **есть все вместе**. Завтрак, обед и ужин вÂкругу семьи ребенок воспринимает как само собой разумеющееся событие в жизни, и ест как все.

—Примиритесь с мыслью, что от вас зависит будущее вашего малыша. Поэтому еще до его первого прикорма **сами привыкайте** есть только здоровую пищу.

—**Не акцентируйте внимание** на недоедании и переедании друг друга. Не надо объяснять малышу, что «мама не хочет пирога, потому что боится растолстеть» — ребенок с удовольствием скопирует поведение мамы, когда дело дойдет до полезных, но не очень любимых продуктов.

— **Поощряйте детей за поступки**, а не за их внешность. Старайтесь выбирать для малышей книжки и мультики, в которых герои отличаются умом, а не красотой.

—С детства приучайте малыша к мысли, что **другие люди могут выглядеть иначе, чем он** , папа или мама. Это поможет ему спокойнее относиться к стандартам, навязываемым современной модой. Или не страдать в обществе полных или худых сверстников.

—Приучите малыша к мысли, что **здоровый человек** – это то, который не болеет, может быстро бегать или долго играть в игры, а не тот, у которого «талия как у принцессы».

—И, наконец, **станьте примером для подражания** – делайте акцент на совместном активном отдыхе и спортивных играх.

* * *

Сайт Здоровая Россия.