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, 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 самостоятельно или сходите на консультацию в детский Центр здоровья.

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, запишитесь в бассейн или приобретите абонемент в аквапарк, почаще выбирайтесь на природу и даже просто на прогулки по городу.

Купите ребенку велосипед, роликовые коньки 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 – это весело, а правильная еда – вкусно, вы должны показать на личном примере. Если вы едите пельмени с майонезом, 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 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 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 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, 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.

Сайт "Здоровая Россия"