

# ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

## 1. ОБРАЗ ЖИЗНИ

Составь для себя *распорядок дня* на неделю (сон, завтрак, школа, обед, компьютер, встреча с друзьями, секция или кружок, репетитор, ужин, "ничегонеделание", помощь по дому, чтение для себя и т.д.) и старайся его выполнять. Регулярность — залог успеха.

**Помощь родителей:** попроси родителей помочь тебе (даже если у них тоже есть избыточная масса тела и они уверены, что это хорошо и у тебя проблем нет), правильно сформулируй свою просьбу: если есть вопросы, которые ты бы хотел обсудить с врачом, попроси родителей записаться на прием.

**Полюценный сон:** здоровый сон должен длиться не менее 8-9 часов; для желающих похудеть нужно спать крепко как минимум с 24 ночи до 6 утра, поэтому старайся быть в кровати в 22 - 23 часа.

**Режим питания** не должен вызывать чувство голода: чтобы худеть, нужно есть чаще (завтрак, обед, ужин и два перекуса), но меньше. Научись брать еду для перекуса в школу с собой.

От ужина при желании можно отказаться. Но **завтрак в твоей жизни обязателен!**

**Во время еды — только еда.** Не читай, не смотри телевизор, не сиди за компьютером. И тогда ты счастливо избежишь "переедания".

То, что съедается и выпивается в течение дня, должно соответствовать твоей активности. Поэтому необходимо устранить привычку принимать основное количество пищи на ночь, стараться **прекращать приём пищи за 2-3 часа до сна.** Исключи еду "на ходу" и "фаст фуд"- хот-доги, чипсы, бутерброды, жареные продукты, сладкие напитки (квас, кола, пепси).

**Просмотр телевизора, работа и игра на компьютере — не более 1-2 часов в день!**

**Постепенность** — никакого голодания и супер-диет! Снижение веса должно быть постепенным, не более 500 г в неделю.

**"Не заедать обиды":** неприятные ситуации, волнения и переживания в школе, дома лучше "не заедать" под подушкой, а "заговаривать" в беседе с родителями и друзьями, если необходимо — попроси родителей сходить с тобой к психологу. Обязательно **следи за весом.** Взвешиваться лучше с утра, до еды, 1 раз в неделю. Не забывай записывать свой вес. Радуйся каждому потерянному и не набранному килограмму.



## 2. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Главный принцип — *двигайся!*

Помни, что для эффективного снижения веса физические упражнения должны быть *ежедневными, продолжительностью не менее 60 минут.*

Ходи на аэробику, шейпинг, фитнес, аквааэробику, в бассейн, просто ходи пешком.

Не нравится спорт — ходи на танцы.

Помогай дома — мой посуду, полы, протирай пыль.

Если есть время, пройди пешком до школы и обратно, а не добирайся на автобусе или метро.

## 3. ПИТАНИЕ

Все сладкие напитки (это не только газированные напитки, но также все покупные соки и холодные чаи) нежелательны! Во-первых, это вредно, во-вторых — сладко. Лучше всего пить простую или минеральную воду.

Ешь кашу на завтрак: овсяная каша с яблоками, изюмом, пшенная с тыквой, гречневая каша с молоком. Гречка с мясом на завтрак тоже очень даже хорошо. Также для завтрака подойдут овсяные хлопья (не кукурузные!), которые можно смешать с кефиром, молоком, фруктами.

Полюби фрукты и овощи: яблоки, только исключи: бананы, груши, виноград, финики, сухофрукты, орехи и семечки, чипсы, картофель жареный и "фри".

Не увлекайся сладкими йогуртами и творожками: Забудь про глазированные сырки и творожную массу. Можно — творог до 5% жирности, натуральный йогурт, кефир, ряженку, простоквашу.

Старайся регулярно есть рыбные или мясные блюда. Избегай: колбасу, сосиски, сардельки, рыбные консервы в масле, копченую рыбу.

Хлеб — важный и полезный продукт, должен присутствовать в твоём завтраке и обеде, но не более 3-4 кусочков в день.

В качестве заправки для салатов исключи майонез и салатные соусы. Можно использовать нежирную сметану (до 10%), натуральный йогурт, кефир, соевый соус. Растительное масло — полезный, но калорийный продукт. Для заправки порции салата достаточно одной чайной ложки масла, можно добавить сок лимона, апельсина, бальзамический уксус.

Ограничь потребление сладостей до 1 приема в течение дня. Старайся заменить конфеты фруктами и ягодами. Предпочтительны (иногда, немного): мармелад, пастила, зефир — вместо шоколада и халвы, сорбет — вместо мороженого.