

ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Спойлер: все дело в привычках



*Ожирение часто начинается еще в детстве. Изменить гены пока невозможно, но можно смоделировать здоровый образ жизни в семье, чтобы предотвратить ожирение еще в раннем возрасте*



## Простые правила



# Избегайте обработанных пищевых продуктов

Есть множество полезных **альтернатив обработанным продуктам**, которые могут быть такими же вкусными:

- Несолёный миндаль, кешью, грецкие орехи;
- Жареный нут;
- Листья салата вместо лаваша;
- Ягоды с йогуртом;
- Яблочные чипсы.

Сильно обработанные продукты, такие как белый хлеб, сдобная выпечка и многие снеки — источники пустых калорий, которые быстро накапливаются





## Ограничьте потребление сахара и других подсластителей

Согласно современным рекомендациям по питанию, большинство **женщин** должны потреблять не более 24 граммов сахара в день, а мужчин — не более 36.

Основные источники добавленного сахара, которых следует избегать:

- Сладкие газированные напитки, энергетические или спортивные напитки;
- Фруктовые соки;
- Конфеты;
- Молочные десерты, такие как мороженое





## Простые правила



# Физические упражнения для предотвращения ожирения

Взрослому человеку необходимо не менее 150 мин физической активности умеренной интенсивности в неделю. Это равняется **30 мин в день пять дней в неделю**.

Люди, которые ходят быстрым или очень быстрым шагом имеют **меньший вес, более низкий индекс массы тела и меньшую окружность талии**.

Рекомендуется **сохранять физическую активность в течение дня**, используя стол для работы стоя, делая перерывы для разминки или находя другие способы работать на ходу





## Простые правила



### Занимайтесь спортом вместе

Родителям и детям будет полезно заниматься спортом вместе.

Сделайте физическую активность традицией, например, играйте в футбол или катайтесь на велосипедах вместе после школы.

Дети в возрасте от 6 до 18 лет должны ежедневно уделять физической активности 60 минут.

Важно обеспечить ребенку постоянный режим сна.

У детей, которые не высыпаются, выше риск развития ожирения, диабета II типа и других заболеваний





## Простые правила

# Снижение стресса для предотвращения ожирения

Стресс может привести к неправильному выбору продуктов питания, поскольку гормон стресса — кортизол может усиливать «тягу к углеводам».

Есть много полезных способов  
**борьбы со стрессом:**

- Пешие прогулки;
- Йога и медитации;
- Музыка;
- Встречи с друзьями;
- Игры с домашними животными.

