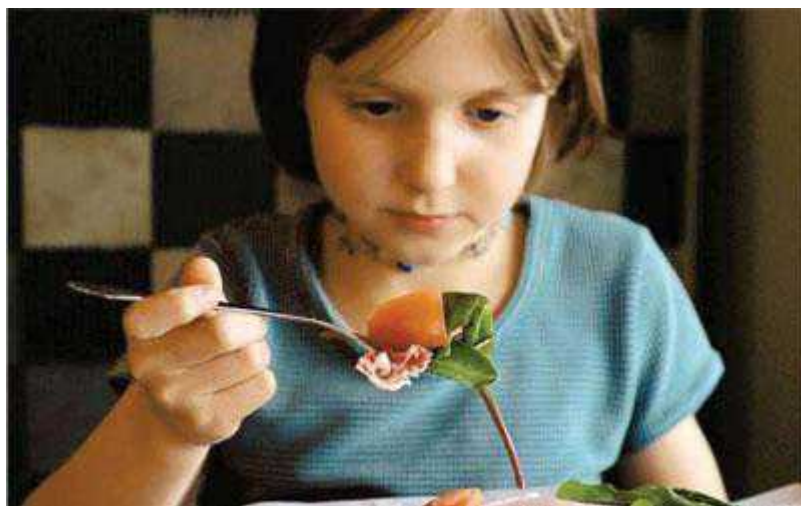


Швейцария обеспокоена питанием детей и подростков... |

Автор: Елена Ткачук, [Женева](#) , 06.04.2010.



... и хочет всерьез заняться этой проблемой, создав специальную национальную программу для обучения детей и их родителей.

|
Неправильное питание и недостаток физической активности фигурируют среди наиболее распространенных причин смертности. Основной причиной избыточного веса является нарушение равновесия между потреблением калорий и их расходом. Иными словами, мы потребляем все больше калорийных продуктов с высоким содержанием жира и сахаров и низким - витаминов, минералов и других питательных веществ. А наши физические нагрузки при этом снижаются.

Правительство Швейцарии встревожено: здесь, как и в других индустриальных странах, число людей с лишним весом (BMI 25-30) и ожирением (BMI>30) сильно возросло за последние 10 лет. Около 17% мальчиков и 19% девочек в возрасте от 6 до 12 лет имеют лишний вес, а 4% из них страдают ожирением! Проблемы избыточного веса, ожирения и сердечнососудистой патологии ежегодно обходятся Швейцарии в 2,7 млрд. франков.

«Речь идет о важной проблеме всего здравоохранения, поскольку ожирение продолжает присутствовать и во взрослом возрасте. Это повышает риск развития эндокринной и сердечнососудистой патологии, а также вызывает снижение самооценки и полностью меняет образ жизни», - говорит Софи Бюшер Делла Торре,

диетолог Университетского госпиталя Женевы (HUG) и преподаватель в Высшей школе Здоровья (HEds) на отделении питания и диетологии.

Для предупреждения развития избыточного веса у детей и привлечения их к регулярной физической активности HUG создал экспериментальную программу «Croque&Bouge» (что в вольном переводе может прозвучать как «Кусни и растрясй»). Инициаторами стали врачи большинства отделений HUG. К участию в ней приглашены дети в возрасте от 3 до 4 лет и их родители. Обучение проходит в доступной форме и включает 3 сеанса по 3 часа каждый, в течение которых взрослые учатся правильно выбирать продукты питания и прививать вкус ребенку, а сами дети развивают свою вкусовую палитру.

В возрасте 2-3 лет ребенок часто боится пробовать новые продукты. Но это вовсе не значит, что он их не любит, просто надо дать ему время их распробовать.

Специалисты, которые разработали программу «Croque&Bouge», советуют привлекать детей к походам в магазин, приготовлению пищи и даже выращиванию овощей, если есть такая возможность. Все эти маленькие хитрости постепенно вырабатывает вкус к необходимым продуктам питания.

Рекомендуется научиться слушать чувство голода, чтобы понять, какое именно количество пищи требуется Вам и Вашему ребенку. Ни в коем случае не заставлять ребенка съедать всю порцию. Правильнее будет ему предложить питание маленькими порциями и дать вовремя остановиться, когда он уже не голоден, а также исключить из рациона привычку «добавок».

Избегайте фраз: «Заканчивай макароны, иначе не получишь десерт!» В этом случае, ребенок понимает, что ему необходимо поощрение, чтобы съесть то, что не нравится, и этот запрет еще больше укрепляет его врожденное предпочтение к сладкому.

Не стоит запрещать печенье, шоколад, чипсы – как известно, запретный плод сладок! Лучше иногда включать эти ингредиенты в маленьких порциях, в рамках сбалансированного питания, например, на полдник.

Научите Вашего ребенка употреблять во время еды минеральную воду, поскольку газированные напитки содержат избыток сахара и приносят кратковременную энергию без чувства насыщаемости.

Проблемой совершенно иного характера является питание подростков. Процент ожирения у молодежи в Швейцарии находится между 3.7% и 7.4%. Хотя, следуя констатации Пьера-Андре Мишо, шефа многопрофильного отделения здоровья подростков в Лозаннском университетском госпитале: «Около половины подростков придерживаются диеты. Иногда у подростков нет объективной проблемы избыточного веса, но они хотят походить на модель с рекламной обложки с параметрами 90-60-90. Их диеты опасны, потому как резкое снижение числа съеденных калорий не обязательно сжигает жир, но при этом страдают костная и мышечная системы. Это может оказать негативное влияние на рост и общее развитие молодого организма, а также рискует вызвать более серьезные нарушения питания: безудержное лакомство, потерю чувства насыщаемости, добровольную рвоту».

Особое внимание следует уделять проблеме ежедневной физической активности детей. Специалисты разработали целую серию советов, которые помогут семьям, ведущим сидячий образ жизни и не имеющим достаточно времени на правильную организацию спортивных мероприятий.

Этот проект вписывается в рамки женеvской кантональной программы профилактики здоровья и поддерживается «Promotion Santé Suisse», организацией, которая инициирует, стимулирует и реализовывает проекты, связанные со здоровым образом жизни населения. Многие другие кантоны уже поддержали эту великолепную идею.

Получить детальную информацию о программе «Croque&Bouge» можно [здесь](#), а записаться на бесплатное участие в ней по телефону 022 388 35 47.

[Швейцария](#)

Source URL:

<https://dev.nashagazeta.ch/news/sante/shveycariya-obespokoena-pitaniem-detey-i-podrostkov>