

Актуальность проблемы избыточного веса и ожирения детей

Данный аспект обеспечения здоровья детей является одной из самых серьезных проблем, стоящих перед общественным здравоохранением в XXI веке.

В период с 1980 г. по 2013 г. общая распространенность избыточной массы тела и ожирения у детей увеличилась на 47,1 %. В последние годы во всем мире стало существенно больше людей, которые не просто столкнулись с проблемой лишнего веса, а приобрели такое заболевание, как ожирение. В частности, в развитых странах мира 25% подростков имеют избыточную массу тела и до 15% страдают ожирением. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения к 2030 году избыточный вес будет практически у 41% населения всей планеты.

Избыточная масса тела и ожирение — это наиболее распространенные эндокринные нарушения у детей и подростков, частота которых среди детей школьного возраста в настоящее время достигает 25— 30%.

В научных работах представлены следующие сведения, согласно которым установлено двукратное увеличение заболеваемости ожирением по данным обращаемости у детей 0–14 лет (с 8,3% в 2005 г. до 16,3% в 2019 г.) и трехкратный рост у подростков 15–17 лет (с 11,8% до 35,5%).

Данные факты позволяют прогнозировать рост количества преждевременных смертей на 100 тыс человек в ближайшие 30 лет, что представляет собой 10-11% от общей смертности в России.

Учеными «НМИЦ эндокринологии» обнаружено, что избыточный вес и связанные с ним неинфекционные заболевания оказывают негативное влияние на рынок труда и экономику. Если в масштабах России в ближайшие 30 лет ожидается потеря почти 4% ВВП России по причинам, связанным с ожирением, то наличие в любой возрастной и образовательной группе хотя бы одного хронического заболевания приводит к 8%-му снижению вероятности трудоустройства. Степень нетрудоспособности особенно высока в случае инсульта и при других сердечно-сосудистых заболеваниях.

Определение избыточной массы тела и ожирения

В первую очередь необходимо отметить разницу в понятиях «Избыточная масса тела» и «Ожирение».

Если избыточная масса тела представляет собой состояние, при котором имеется избыточное накопление жировой ткани в организме, а масса тела человека превышает нормальное значение для данного возраста, то ожирение является группой наследственных и приобретенных заболеваний, связанных с избыточным накоплением жировой ткани в организме, представляющих угрозу здоровью и являющихся основным фактором риска ряда хронических заболеваний.

Определить наличие избыточной массы у человека независимо от возраста позволяет индекс массы тела (ИМТ), который рассчитывается как отношение массы тела в килограммах к росту человека, выраженному в метрах, в квадрате. Для его расчета предназначена следующая формула: $ИМТ = \frac{\text{Масса тела ребенка}}{(\text{рост})^2}$. Вычислив данный показатель, можно диагностировать степень ожирения.

Степень патологии ИМТ, кг/м²:

Избыточный вес: 25– 29,99;

1 степень ожирения: 30–34,99;

2 степень ожирения: 35–39,99;

3 степень ожирения: 40 и более.

Причины неравномерности развития избыточной массы и ожирения, в различные периоды детства, могут быть связаны с возрастными особенностями организма ребенка, присущими различным этапам его развития, а также и с неравномерным воздействием факторов внешней среды.

Необходимо отметить одну из основных актуальных причин развития избыточной массы и ожирения — это неправильное питание. Если в пище преобладают легкоусвояемые углеводы и избыток жиров, холестерина, сахара и соли, при этом употребляется недостаточное количество белковой пищи, сложных углеводов, которые содержатся в овощах, фруктах и оболочке зерновых культур, то соответственно масса тела стремительно увеличивается.

Некоторые случаи избыточного веса и ожирения у детей могут быть связаны с генетическими особенностями и наличием ряда медицинских состояний, таких как нарушения работы щитовидной железы, сахарный диабет и дисфункция гормональной системы, которые также могут приводить к развитию избыточного веса и ожирения у детей.

Последние новости

О проведении конкурса 100 сильных идей

Автономная некоммерческая организация «Агентство поддержки государственных инициатив» и редакция сетевого издания «Единыйурок.рф» приглашают работников образования принять участие в конкурсе 100 сильных идей, проводимого в рамках ежегодного форума «Сильные идеи для нового времени» 2023 года.

Подробнее ...

Дети находятся в периоде интенсивного роста и развития, в связи с чем нуждаются в достаточном количестве питательных веществ для обеспечения правильного развития организма. Анализ фактического питания детей в России показал, что в современных условиях школьникам свойственна углеводно-жировая модель пищевого поведения с недостатком в рационе белка, витаминов и микроэлементов, причем, недостаток витаминов носит круглогодичный характер. Дети все чаще отдают предпочтение продуктам питания с высокой энергетической и низкой биологической ценностью — «фаст-фуду» и сладким газированным напиткам. Негативными последствиями имеют такие особенности современного питания детей как отсутствие регулярных завтраков и неконтролируемый объем еды (еда большими порциями) с общим ростом энергетической ценности рациона питания за счет перекусов.

Отдельно необходимо отметить низкую информированность населения о данных проблемах. Родители (законные представители) как правило обращаются к врачу не в связи с наличием избыточной массы или ожирения, а в связи с появлением у ребенка жалоб, например, таких как: головная боль, головокружение, жажда, боли в ногах, неприятные ощущения в области сердца, появление «стрий» на коже, нарушения полового развития, которые свидетельствуют об осложненном течении заболевания.

Достаточно редко ожирение в детском возрасте связано с медицинскими проблемами: употреблением определенных лекарственных препаратов (например, некоторых антидепрессантов) или наличием заболеваний (например, травмы черепа или инсульта). Указанные факторы дополняются малоподвижным образом жизни современных детей, которые в большей степени, проводят время за компьютерами, телефонами и телевизорами.

Необходимо также отметить, что дети могут подвергаться воздействию социальных факторов, которые способны влиять на их пищевые привычки и уровень физической активности. Например, если в классе ребенка многие дети едят нездоровую пищу или не занимаются спортом, то вероятность того, что ребенок переймёт эти привычки довольно высока, что в свою очередь может негативно повлиять на его здоровье.

Наряду с известными факторами риска ожирения, существуют факторы, связанные в первую очередь с различными периодами развития детей.

В процессе физического развития ребенка существуют критические периоды, когда предрасположенность к ожирению может возрастать: ранний возраст от 0 до 3 лет, с 5 до 7 лет и период полового созревания — с 12 до 17 лет.

Во время внутриутробного и младенческого периода развития ребенка увеличивается риск ожирения у детей при сочетании таких факторов, как грудное вскармливание менее 12 месяцев, недостаточный сон, быстрый набор веса ребенком и курение матери, а также имеются сведения о связи кишечной микрофлоры с развитием ожирения. Указанное обусловлено процессами метаболического программирования детей.

Критическим периодом, во время которого происходит накопление жира, является возраст 5–7 лет. В этом возрасте возможно заметить у детей такие симптомы заболевания как: избыточный вес, повышенное потоотделение, одышка после физических усилий, повышение артериального давления, эстетический дефект (бочковидный живот, немного выпяченный вперед, пухлые плечи, руки, полные бедра).

В период полового созревания с 12–17 лет вышеописанные симптомы также проявляются и дополняются следующими признаками: повышенное давление, головокружения, нарушение полового созревания, отечность конечностей, одышка после минимальной нагрузки и суставные боли.

«Примечательно, что в период распространения коронавирусной инфекции именно люди с ожирением и коморбидными состояниями оказались в группе повышенного риска, что потребовало со стороны государства разработки специальных мер для сохранения их здоровья и профилактики заболеваемости. Опыт пандемии показал, что в зоне повышенного внимания государства должны находиться все аспекты, которые могут влиять на здоровье и качество жизни людей с ожирением»

Директор ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России Наталья Георгиевна Мокрышева.

Ожирение и избыточный вес – не только эстетические проблемы, но и фактор риска многих серьезных заболеваний. Чем больше выражено нарушение обмена веществ, тем больше жира накапливается в организме и чаще наблюдаются сопутствующие заболевания.

Заболевания сердечно-сосудистой системы, нарушения углеводного обмена (нарушение толерантности к глюкозе, нарушение гликемии натощак, инсулинорезистентность,

сахарный диабет), заболевания печени и желчного пузыря, опорно-двигательного аппарата и другие заболевания встречаются у людей с избыточной массой тела и ожирением в 5-10 раз чаще, чем у лиц того же пола и возраста, не имеющих лишнего веса. От ожирения напрямую зависит продолжительность жизни, в частности у лиц, больных ожирением, жизнь на 10-15 лет короче.

Непосредственно у детей и подростков с ожирением возрастает риск развития сопутствующих заболеваний и развития ожирения во взрослом возрасте. Риск развития сопутствующих заболеваний увеличивается с возрастом и степенью ожирения, в частности распространенность избыточной массы тела и ожирения среди мальчиков начинает увеличиваться быстрыми темпами уже в конце пубертатного периода после 15 лет, что это может привести к нарушениям в репродуктивной системе, так же люди, страдающие ожирением с детского возраста, подвержены раннему развитию ишемической болезни сердца и инфаркта миокарда. Ожирение может стать причиной низкой самооценки, депрессии, тревоги и социальной изоляции, особенно у подростков, которые часто испытывают давление со стороны сверстников.

Профилактика избыточной массы тела и ожирения

Профилактика заболевания начинается с раннего детства и продолжается на протяжении всей жизни. Можно принимать целенаправленные меры по предотвращению ожирения у детей.

Организация здорового питания подразумевает наличие в рационе: овощей, фруктов, белковых продуктов и комплексных углеводов, а также продуктов растительного, а не животного происхождения. Основопологающим фактором здорового питания является преобладание тушеных, приготовленных на пару или запеченных продуктов, при условии соблюдения определенных ограничений на жирную, соленую и сладкую пищу. Обеспечение ребенка завтраком является важной составляющей организации здорового питания. Также необходимо предусмотреть и исключить практику использования продуктов питания в качестве поощрения или наказания.

Физическая активность подразумевает наличие определенной нагрузки, обеспечивающей повседневную умеренную физическую активность: занятия спортом, танцами или йогой, прогулки и другие формы активности, которые помогут поддерживать здоровье, но не изнурять организм чрезмерно.

Важным аспектом профилактики является отслеживание показателей роста и веса ребенка для превенции ожирения и избыточного веса, в связи с чем, рекомендуется принимать участие в диспансерном наблюдении.

Все перечисленные меры помогут предупредить и предотвратить развитие заболевания, однако, чтобы они были действенными, необходимо соблюдать систематичность и комплексный подход.

Следует отметить, что зачастую развитие избыточной массы и ожирения связано с недостаточной физической активностью, а не с избытком пищи. Ограничение в рационе, в виде диеты, для растущего организма должно быть полноценным. Модные и несбалансированные диеты, обеспечивающие резкое снижение веса, чреватые тяжелыми последствиями для физического и психологического здоровья ребенка. Именно по этой причине диету должен подбирать врач-диетолог для каждого ребенка индивидуально, с

учетом: возраста, пола и наличия хронических заболеваний. Одновременно с этим детям в принципе не рекомендуется снижать вес.

Особое место в профилактике занимает поддержка семьи, которая позитивно влияет на ребенка. Родители, как первоначальные учителя и воспитатели своих детей, играют решающую роль в формировании их привычек и поведения.

Одна из главных задач родителей - обеспечить правильное питание ребенка. Для этого необходимо контролировать качество и количество потребляемой пищи, а также разнообразие и баланс питательных веществ в рационе. Именно родители способны привить ребенку любовь к здоровому питанию и учить его правильно выбирать продукты. Они могут вовлекать детей в процесс приготовления еды и объяснить им, какие продукты являются полезными и почему. Родители могут также убедиться, что их дети едят здоровое и сбалансированное питание в образовательной организации.

Еще одна важная задача родителей - обеспечить своему ребенку достаточную физическую активность. Для этого необходимо стимулировать ребенка к занятиям спортом или другим физическим упражнениям. Родители должны контролировать количество времени, которое их дети проводят в статическом состоянии: перед экранами компьютеров, телефонов и телевизоров.

Родители также могут: помочь своим детям развивать навыки самоконтроля и самоуправления; освоить навыки управления стрессом, посредством обучения методам релаксации, таким как йога или медитация; поощрять занятия хобби, которые помогают им поддерживать корректное психологическое состояние, следить за соблюдением рекомендаций, касающихся режима сна и полноценного отдыха, что также является важным фактором сохранения здорового веса. Дети, которые умеют контролировать свое поведение, соблюдать распорядок дня и управлять своими эмоциями, более успешны в борьбе с ожирением и другими проблемами здоровья.

Последние новости

¶ Срочные новости: новые ФООП и перечень проверочных мероприятий Рособнадзора На Федеральном портале проектов нормативных правовых актов Минпросвещения России опубликовало новые федеральные образовательные программы общего образования взамен ранее принятых в ноябре 2022 года, а Рособнадзор опубликовал перечень мероприятия по оценке качества образования.

Подробнее ...

Наконец, важно, чтобы родители были хорошим примером для подражания своим детям. Если родители ведут здоровый образ жизни: правильно питаются и занимаются спортом, то дети скорее всего будут следовать их примеру. Позитивным опытом для детей также являются совместные занятия физическими упражнениями вместе со своими родителями, целью которых является наглядная демонстрация того, что активный образ жизни может быть не только полезным, но и интересным.

Важно помнить, что профилактика ожирения у детей должна быть комплексной и включать в себя не только заботу о питании и физической активности, но и психологическую поддержку, в том числе поощрение позитивного отношения к своему телу и формирование здоровых убеждений и ценностей. Родители могут стать важным источником эмоциональной поддержки, помочь своим детям принимать себя и свое тело такими, какие они есть, научить их заботиться о своем теле и состоянии здоровья на протяжении всей жизни.

Также, чтобы помочь детям развить здоровое отношение к своему телу необходимо обеспечить общение родителей со своими детьми на тему здорового образа жизни, которое включало бы объяснения о том, почему важно следить за своим весом и заботиться о своем здоровье.

Таким образом, родители играют ключевую роль в профилактике избыточной массы и ожирения у детей. Они могут помочь своим детям сбалансировать питание, развить здоровые привычки, вести активный образ жизни, сформировать навыки самоконтроля и самоуправления.

Роль образовательных организаций в профилактике
Профилактика избыточного веса и ожирения детей является важной задачей образовательной системы.

На основании статьи 41 Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", статьи 30 Федерального закона от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" и статей 28 и 36 Федерального закона от 30.03.1999 N 52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения" федеральные государственные образовательные стандарты Российской Федерации включают ряд требований и рекомендаций по профилактике данного заболевания у детей.

В федеральных государственных образовательных стандартах общего образования указывается на необходимость организации занятий физической культурой и спортом, с учетом возрастных особенностей детей, а также предоставления в школе рационального и полноценного питания с учетом физических нагрузок. Стандарты подчеркивают важность обучения детей правильному питанию, в том числе здоровому завтраку.

Аналогичные положения содержат федеральные основные образовательные программы, которые устанавливают задачу по формированию здорового образа жизни у детей и подростков. В рамках этой задачи в программах предусмотрены различные меры профилактики ожирения у детей:

Формирование правильного питания. В рамках программы предусмотрены уроки по здоровому питанию, направленные на обучение основам правильного питания: выбирать полезные продукты и контролировать количество потребляемых калорий.

Формирование активной жизненной позиции. В программе предусмотрены уроки физической культуры, которые направлены на развитие двигательных навыков и формирование активной жизненной позиции у детей.

Развитие социальных навыков. В программе уделено внимание формированию социальных навыков, включая умение общаться, работать в команде и принимать решения в интересах своего здоровья.

Содействие психологическому здоровью. В рамках программы уделено внимание формированию у детей психологической устойчивости и сдержанности, которые помогут им принимать рациональные решения в плане питания и физической активности.

В Российской Федерации также представлены рекомендации и методические материалы по профилактике ожирения у детей, разработанные Министерством здравоохранения Российской Федерации и другими государственными органами, которые могут быть

использованы образовательными организациями при разработке своих собственных мероприятий и программ.

Профилактика избыточного веса и ожирения детей у детей в образовательной организации на основе вышеуказанных нормативных правовых актов Российской Федерации является важной задачей как для каждого педагога, так и всей образовательной организации. В этом контексте необходимо отметить несколько ключевых моментов:

Первый аспект профилактики — это обучение детей здоровому образу жизни. Образовательная организация может создать здоровую среду, которая будет поощрять здоровый образ жизни. В рамках этого аспекта педагоги должны обучать детей правильному питанию, физической активности и здоровым привычкам. Педагоги могут проводить специальные уроки, посвященные здоровому образу жизни, на которых дети смогут изучить основные принципы здорового питания, понять, почему физическая активность важна для здоровья, и научиться принимать правильные решения в отношении своего здоровья.

Второй аспект профилактики — это создание условий для физической активности. Образовательная организация может предоставить обучающимся возможность заниматься физической активностью, предлагая занятия физкультурой, спортивные мероприятия и другие формы активностей. Педагоги должны стимулировать детей к занятиям спортом и активным играм, а также обеспечивать доступ к спортивным площадкам и специализированному оборудованию. Для того чтобы создать эффективную систему стимулирования физической активности, педагоги могут проводить соревнования, игры и другие мероприятия, которые позволяют детям проявлять свои спортивные навыки и вести активный образ жизни.

Третий аспект профилактики — это организация здорового питания. Образовательная организация может обеспечить обучающихся здоровым и сбалансированным питанием, которое включает фрукты, овощи, злаковые продукты, белки и здоровые жиры. При продаже напитков и еды рекомендуется не допускать в них наличия большого количества сахара, жиров и калорий. Педагоги же могут контролировать качество еды в столовой, включая ее состав и порции, а также регулярно проводить консультации с родителями (законными представителями) относительно здорового питания. Кроме того, педагоги могут обучать детей здоровому приему пищи, показывая, как правильно составлять рацион и избегать вредных продуктов.

Четвертый аспект профилактики — это создание условий для ментального и эмоционального здоровья. Педагоги должны обучать детей эффективным стратегиям управления эмоциями и стрессом, а также обеспечивать им психологическую поддержку и мотивацию для ведения здорового образа жизни. Данный аспект профилактики очень важен, так как часто эмоциональные проблемы, стресс и депрессия могут приводить к перееданию и увеличению веса.

Пятый аспект профилактики — это взаимодействие с родительским сообществом. Родители (законные представители) являются ключевыми фигурами в жизни детей, и педагоги должны работать с ними для создания эффективной системы профилактики ожирения. Образовательная организация может взаимодействовать с родителями, предоставляя им информацию о здоровом питании и физической активности, а также организовать обмен информацией с медицинскими учреждениями и организациями, которые занимаются профилактикой ожирения. Педагоги могут проводить родительские вечера, консультации и обучающие программы, которые помогают понимать

представителям родительского сообщества важность ведения здорового образа жизни для своих детей и узнать способы помочь им в достижении этой цели.

Шестой аспект профилактики — это мониторинг и оценка эффективности профилактических мероприятий. Образовательная организация должна регулярно оценивать здоровье и физическую активность детей, контролировать качество питания в образовательной организации, и проводить анализ эффективности мероприятий. Это поможет улучшить процесс профилактики ожирения, а также совершенствовать и развивать наиболее эффективные методы.

Необходимо отдельно рассмотреть аспекты организации учебного процесса с учетом ведения здорового образа жизни, в частности педагоги могут внести изменения в учебный процесс, чтобы помочь ученикам следить за своим здоровьем. Важно создавать атмосферу, которая будет поощрять здоровый образ жизни, и содействовать пониманию детьми важности заботы о своем здоровье. Например, педагоги могут предложить более здоровые варианты перекусов в классе, включить в программу занятий физкультурные паузы или обсудить с учениками вопросы здорового питания в ходе уроков.

Именно в процессе преподавания учебных дисциплин различного профиля педагоги могут раскрыть педагогический потенциал в организации профилактики. Рассмотрим возможности учебных дисциплин «Химия», «Русский язык» и «Математика на более конкретных примерах.

Преподавание химии может не прямо связано с профилактикой избыточного веса и ожирения у детей, но учителя и преподаватели химии могут внести свой вклад в этот процесс, используя некоторые методы и приемы:

Педагоги могут организовывать лабораторные работы и проектную деятельность, которые будут направлены на изучение вопросов, связанных с питанием и здоровьем. Например, ученики могут исследовать содержание витаминов в различных продуктах, анализировать содержание сахара в различных напитках и пищевых продуктах, а также изучать свойства различных добавок к пище. Эти исследования могут помочь ученикам лучше понять, как питание влияет на здоровье, и как оно связано с ожирением.

Педагоги могут проводить обучение здоровому питанию, предоставляя информацию о питательных веществах и рекомендации по употреблению здоровых продуктов. Они также могут обсуждать вопросы, связанные с пищевыми добавками, и объяснять ученикам, как выбирать здоровую пищу.

Педагоги могут использовать современные технологии для привлечения внимания учеников к вопросам здоровья и профилактики ожирения. Например, они могут использовать компьютерные программы для анализа пищевых продуктов и расчета их питательных свойств.

Аналогичные подходы можно представить в процессе преподавания русского языка, используя некоторые методы и приемы:

Педагоги могут уделить внимание изучению терминологии, связанной со здоровьем, питанием и физической активностью. Они могут объяснить ученикам значение таких терминов как: "калории", "холестерин", "белки", "жиры", "углеводы", "физическая активность" и другие, связанные с профилактикой ожирения дефиниции.

Педагоги могут включать в учебные материалы тексты и упражнения, которые будут посвящены здоровому образу жизни и профилактике ожирения. Например, ученики могут писать эссе на тему здорового питания, читать статьи о последствиях ожирения, выступать с презентациями на тему физической активности.

Педагоги могут использовать различные тексты и рекламу, связанные с пропагандой здорового образа жизни и профилактикой ожирения, для анализа и обсуждения с учениками. Они могут разобрать с учениками рекламные объявления о низкокалорийных продуктах, обсудить содержание статей о диетах и правильном питании, а также прочитать тексты о здоровье, например, о пользе фруктов и овощей.

Профилактика ожирения у детей при преподавании математики может быть организована посредством использования математических задач для обсуждения темы здорового питания. Например, можно обсуждать количество калорий, содержащихся в различных продуктах, или демонстрировать, как использование математических расчетов может помочь контролировать вес.

Представленные подходы подтверждают, что оптимальная профилактика избыточного веса и ожирения может быть организована по различным учебным предметам, для чего также существует ряд общих рекомендаций.

Во время уроков рекомендуется снижать время, которое дети проводят в сидячем положении. Педагоги могут предложить детям перерывы на зарядку, выполнение упражнений или игр, которые помогут детям размяться и расслабиться. Кроме того, педагоги могут проводить учебные занятия на открытом воздухе, при наличии хороших погодных условий, например, проводить занятия на стадионах или в парках. Также можно использовать пространство внутри школьного двора для проведения различных физических упражнений и игр.

Особым потенциалом обладают внеклассные мероприятия, в том числе спортивные мероприятия, кулинарные мастер-классы, игры на свежем воздухе, занятия йогой или другими видами релаксации, а также разнообразные мероприятия, которые помогут детям получить физическую активность, научиться правильному питанию, снизить стресс и провести время на свежем воздухе. Важно также вовлечь детей в выбор и организацию самих мероприятий, чтобы они чувствовали себя участниками процесса и получали удовольствие от занятий.

Дети, страдающие от ожирения, могут столкнуться с низкой самооценкой, неуверенностью и другими психологическими проблемами. Педагоги и психологи могут помочь таким детям, создавая для них условия, которые будут способствовать повышению их самооценки и уверенности в себе. Важно, чтобы такие дети получили поддержку и понимание со стороны учителей, одноклассников и родителей.

В целом, профилактика избыточного веса и ожирения детей у детей требует комплексного подхода и участия всех заинтересованных сторон, включая учителей, родителей, врачей и администрацию образовательной организации.