

употребляемых в вашей семье. Избегайте продуктов содержащих большое количество жира, таких как пирожные и всевозможная выпечка.

### **ДРУГИЕ ПУТИ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗДОРОВОЙ ПИЩИ:**

- Кушайте хлеб, выпеченый с отрубями, хлебные злаки и зерновые, такие как темный рис.
- Кушайте свежие фрукты и овощи. Употребляйте фрукты и соки маленькими порциями.
- Во время приготовления пищи используйте только небольшое количество жира, масла или маргарина.
- Вместо жарения, старайтесь запекать, готовить на гриле или на пару.
- Используйте мясо с меньшим количеством жира (куриные грудки, обезжиренная говядина или индюшати́на).
- Употребляйте обезжиренное или маложирное (1% или 2%) молоко, сыр и йогурт.

*Эта брошюра разработана при содействии  
Офиса по Переселению Беженцев Министерства  
Здравоохранения и Обслуживания.*

### **Для более подробной информации посетите следующие сайты:**

American Heart Association  
[www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

The Centers for Disease  
Control and Prevention  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

The U.S. Department of Agriculture  
[www.usda.gov](http://www.usda.gov)

American Diabetes Association  
[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

Medline Plus  
[www.medlineplus.gov](http://www.medlineplus.gov)

• • •

*Информация в этой брошюре переведена по  
материалам разработанным:*

*The U.S. Department of Agriculture*

*The Centers for Disease Control  
and Prevention (CDC)*

*Georgia State University, Department of Geography  
and Anthropology*

*American Heart Association*

*American Obesity Association*

#### **CONTACT INFORMATION:**

[riht@uscrdc.org](mailto:riht@uscrdc.org)  
U.S. Committee for Refugees and  
Immigrants  
1717 Massachusetts Ave., NW  
Suite 200  
Washington, DC 20036  
Phone: 202 • 347 • 3507  
Fax: 202 • 347 • 7177  
[www.refugees.org](http://www.refugees.org)



## **Детское Ожирение**



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,  
Upholding Freedom since 1911*

Ожирение характеризуется избыточным количеством жира в теле. Детское и подростковое ожирение считается серьезным заболеванием и может привести к дальнейшим проблемам со здоровьем у взрослых. Последствиями детского ожирения могут быть повышенное давление, инсульт и сердечный приступ.

### **ЧТО ПРИВОДИТ К ДЕТСКОМУ ОЖИРЕНИЮ ИЛИ ПОЛНОТЕ?**

Некоторыми из наиболее распространенных причин детского ожирения являются:

- Недостаток физических упражнений
- Малоподвижный образ жизни (например сидение перед телевизором)
- Неправильное питание
- Чрезмерное употребление пищи

### **КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ИЗБЕЖАТЬ ОЖИРЕНИЯ?**

Учите детей правильно питаться и заниматься спортом с ранних лет. Сделайте здоровое питание и спорт приоритетом для всей своей семьи. Ниже приведены некоторые пути поддержания здорового образа жизни в семье:



### **Создайте атмосферу активности:**

- Находите время заниматься физическими упражнениями всей семьей, такими как прогулка пешком, футбол или танцы.
- Позволяйте детям бегать или играть
- Вместе с другими семьями играйте в футбол, баскетбол или волейбол
- Давайте активную работу, такую как подметание тротуара или стрижка газона, каждому члену семьи.
- Поощряйте стремление детей заниматься разными видами спорта в школе или в вашем местном сообществе
- Сократите время просмотра телевизора
- Будьте примером для своего ребенка и начните сами заниматься спортом

### **Создайте здоровую атмосферу:**

- Обеспечьте свою семью здоровыми продуктами питания, такими как фрукты, овощи и зерновые
- Готовьте пищу вместе. Дети любят помогать, и глядя на вас будут учиться правильному приготовлению здоровой пищи
- Кушайте вместе и в определенное время
- Учите детей кушать медленно, чтобы они могли почувствовать когда сыты
- Избегайте просмотра телевизионных программ во время еды
- Старайтесь исключить из рациона калорийные продукты, содержащие большое количество жира и сахара, такие как чипсы, газированные



напитки (сода) и всевозможные сладости

- Не заставляйте ваших детей есть, если они не голодны. Если ребенок регулярно отказывается принимать пищу, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом
- Сократите употребление пищи ресторанов быстрого питания (МакДональдс, Вендис, Тако Бел) до одного раза в неделю
- Не наказывайте и не поощряйте детей едой
- Давайте детям конфеты только время от времени, а не каждый день

### **ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОЙ ДИЕТЫ:**

Кушайте разнообразные продукты с большим количеством фруктов и овощей. Старайтесь избегать или ограничить количество чипсов, печенья, сладостей, конфет, маргарина, масла, майонеза, соли, жареных продуктов, мороженого и газированных напитков (сода),