**Поради батькам про здорове харчування**.

З метою стандартизації та гармонізації систем епіднагляду, на основі яких можна було б розробити політику в Європейському регіоні ВООЗ (далі – Регіон) з протидії ожирінню, спеціалісти програми Регіонального бюро ВООЗ у Європі з питань харчування, фізичної активності та ожиріння створили в Регіоні європейську систему епіднагляду за ожирінням у дітей в Регіоні (COSI). В Україні дослідження COSI буде проводитися вперше за координацією Центру за фінансової підтримки Україно-швейцарського проєкту «Скорочення поширеності факторів ризику неінфекційних захворювань (НІЗ) в Україні» та методологічної підтримки ВООЗ в Україні та Регіонального бюро ВООЗ у Європі. Виконавець збору даних – ГО «Український інститут соціальних досліджень імені О. Яременка». Метою проведення COSI в Україні є аналіз ситуації щодо поширення надмірної ваги та пов’язаних з цим особливостей, а також при проведенні наступних хвиль дослідження, відслідковування тенденцій розвитку надмірної ваги (ожиріння) у дітей віком 6 років, чіткого розуміння динаміки епідемічного процесу, його змін в країні та здійснення порівняння ситуації з іншими країнами Регіону. Використання простої, стандартизованої, гармонізованої, стійкої системи епіднагляду дозволить заповнити наявні прогалини в інформації про стан харчування, створити умови для моніторингу епідемії ожиріння у дітей та допоможе визначити групи найбільшого ризику.

Перший збір даних в Регіоні відбувся у 2007-2008 навчальному році, другий – у 2009–2010 навчальному році, третій – у 2012–2013 навчальному році, четвертий – у 2015–2017 навчальних роках та п’ятий – у 2018–2020 навчальних роках. Шоста хвиля дослідження триває протягом 2021–2023 навчальних років. Наразі COSI працює в понад 40 державах-членах Регіону, причому кількість країн зростає з кожним раундом збор З моменту свого запуску в 2007 році результати COSI впливають на розробку законодавчих ініціатив та дозволили відслідковувати показники епідемії ожиріння в регіоні. Дані COSI, зібрані протягом останніх 10 років, також призвели до появи численних міжнародних наукових публікацій і звітів.

Дослідження передбачає проведення антропометричних обстежень (зважування та вимірювання зросту) серед дітей дошкільного закладу , які дозволять отримати наступні дані:

- індекс маси тіла (ІМТ) (медіанний та середній) – відповідність маси дитини та її зросту, що дозволить оцінити, чи є «маса» недостатньою, нормальною або надмірною (ожирінням);

- подальші зміни у структурі поширеності надмірної ваги (ожиріння) та середнього ІМТ у попередній когорті дітей того ж віку (починаючи з другої хвилі дослідження);

Крім того, в рамках дослідження буде отримано наступні дані:

- характеристика дошкільного середовища щодо організації харчування та створення умов для фізичної активності;

- режим харчування та фізична активність дітей в дошкільному та домашньому середовищі;

- вплив повномасштабної військової агресії рф на зміни у харчових звичках та фізичну активність дітей.

Орієнтовний термін проведення збору даних – вересень-листопад 2023 року.



З огляду на вищевикладене, дитяче ожиріння-проблема, яка з кожним роком стає дедалі гострішою. Кількість дітей, які страждають від надлишкової маси тіла неухильно зростає і сьогодні становить майже 157 мільйонів у різних країнах. Кожна п’ята дитина має зайву вагу і згідно з прогнозом ВООЗ їхня кількість неухильно зростатиме. Такий прогноз можна порівняти з епідемією що насувається. Але існують способи з нею впоратися, і запобігти ожирінню у дітей. Розглянемо ці питання докладніше. Ожиріння у дітей коли формуються звички харчування у дитини. Багатьох розчулюють пухкі щоки і складочки у немовляти їх рідко повязують знебезпекою розвитку ожиріння в майбутньому. Дитину продовжують посилено годувати,а її смакові вподобання найчастіше відносяться до калорійної і не дуже корисної їжі. Чому складається така ситуація? Виявляється, схильність до ожиріння у дітей закладається ще в процесі вагітності матері.Якщо жінка фізично активна, правильно харчується і опікується своїм здоров’м, шанс появи надлишкової маси у дитини значно зменшується, і навпаки.Щоб не допустити появи зайвої ваги,потрібно опікуватися питаннями харчування самих найменших дітей.Шкідливі основи для неправильної харчової поведінки закріплюються у віці до 5 років,що робить додатковий внесок у розвиток ожиріння у майбутньому.Іншими словами,зайва вага в дитини часто свідчить не стільки про тзахворювання, скільки про неправильний режим і нездоровий надлишковий раціон.

 **Які ж причини дитячого ожиріння?**

Основним сприятливим фактором є спадковість, і це доведений факт.Якщо мама малюка схильна до повноти,ризик виникнення ожиріння в дітей становить 50%.Кколи обоє батьків мають надмірну вагу, з імовірністю понад 80% проблема спостерігатиметься і в дитини.Проте однієї тільки генетичної схильності недостатньо для накопичення жирової тканини,оскільки лише 30% дітей входять до цієї групи ризику. Є другі причини ожиріння у дітей і захворювання, пов’язані із зайвими кілограмами? Усі фактори ризику щодо появи надлишкової маси тіла можна розділити на кілька груп .У дітей від народження і до 3 років це:

-перегодовування,неправильний вибір штучної суміші та прикорму:

-порушення режиму

-низька фізична активність.

 **Які звички допоможуть дитині зхуднути?**

 Тобто, що більш калійну їжу отримає дитина, що частіше її годують і менше грають,змушуючи активно рухатися, то вищий ризик появи ожиріння. Діти від 5 до 7 років(дошкільнята):

-переважання в раціоні жирної, солодкої,калорійної їжі та напоїв;

-порушення режиму дня;

-недостатня фізична активність.

 Іноді вага починає зростати у зв’язку з раннім статевим дозріванням,що потребує уваги батьків,і можливо спостереження з боку фахівця.Як визначити перші ознаки і на що треба звернути увагу
? Насамперед ожиріння у дітей призводить до порушення травлення: закрепів,кишкових кольок,дисбактеріозу. Такі малюки частіше і важче хворіють,у них знижений імунітет,спостерігається схильність до розвитку діатезу та алергії.У дітей дошкільного віку яскравіша картина:фізична слабкість і швидка стомлюваність, задишка і запаморочення під час бігу та активних ігор,посилене потовиділення.Головне,що необхідно врахувати-не слід вводити суворе обмеження в їжі, особливо одномоментно.Перехід до здорового способу життя і правильного харчування має бути м’яким і поступовим.При цьому вся сім’я повинна змінити звичний уклад,а батькам щодня слід подавати дитині позитивний приклад.Для цього можна ввести . «Правило 5-2-1-0».

 Що воно собою являє? Це чотири головні пункти програми схуднення,яких потрібно дотримуватися щодня:

-5 різних фруктів або овочів на столі,

-2 години або менше за гаджетами та переглядом телевізора,

-1 година і більше для спорту та активного руху,

-0 газованої води та солодких калорійних напоїв.Дотримання цих простих заходів допоможе швидше перебудуватися організму дитини та без значного стресу змінити негативні звички.Дотримуючись таких правил, можна не тільки боротися з ожирінням,а й запобігти важким патологіям,хронічним захворюванням і складнощам адаптації в колективі.Якщо ознаки ожиріння у дитини вже присутні,можна звернутися по допомогу до дієтолога, який складе збалансований раціон,здатний повністю забезпечити організм поживними речовинами і виключити порожні калорії.