

## Детям школьного возраста и подросткам следует:

- ограничить общее потребление таких продуктов, как картофельные чипсы, сладости, высококалорийные десерты;
- пить воду или обезжиренное молоко вместо газированной воды или сока;
- повышать употребление фруктов и овощей, бобовых, цельных злаков и орехов;
- иметь в ежедневном рационе рыбные, мясные и кисломолочные продукты, растительные масла;
- регулярно заниматься физической активностью (не менее 60 минут в день).



**Советуйтесь с педиатром, если вы беспокоены весом ребенка.**

**Положительный пример родителей – обязательное условие для успешной борьбы с лишним весом детей!**

*Создано: Е. М. Булатова, д. м. н., профессор, заведующая кафедрой пренатальной детской патологии ТГМУ, главный редактор Минздрава России по Северо-Западному федеральному округу*

СПб ГКУЗ «Городской центр медицинской профилактики», ул. Итальянская, д. 25

Итоговое в типографии: ООО «АРТСТУДИЯ», 191028, г. Санкт-Петербург, ул. Фрунзенская, д. 13, +7(931) 344-78-08. Тираж 100 000 экз. Заказ № 52 от 29.09.2016 г. Отпечатано 24.10.2016 г. Фото Интернет. Распространяется бесплатно.



СПб ГКУЗ «Городской центр  
медицинской профилактики»

## Избыточный вес и ожирение у детей



[www.gsmr.ru](http://www.gsmr.ru)

12+