

## **Присоединяйтесь к проекту «Азбука здоровья»!**

Проблема избыточного веса у детей становится все более распространенной. При этом лишний вес у ребенка может иметь непредсказуемые последствия. И нет никаких гарантий, что он исчезнет по мере роста или взросления. В 70-80% случаев ожирение, развившееся в детстве, сохраняется и прогрессирует во взрослой жизни.

Ожирение и избыточный вес у ребенка могут привести к целому ряду заболеваний: сахарный диабет II типа, сердечно-сосудистые заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата, некоторые онкологические заболевания, нарушения полового развития и т.д.

К причинам ожирения и избыточного веса у детей относятся:

- курение родителей;
- нарушение углеводного обмена у матери во время беременности;
- высокий (более 4 кг) или низкий вес новорожденного в сочетании с быстрым набором веса в первые 2 года жизни;
- искусственное вскармливание;
- высококалорийное питание (фастфуд и сладкие напитки);
- малоподвижный образ жизни;
- недостаточный сон;
- эндокринные нарушения и пр.

**Уважаемые родители! Если у вашего ребенка есть проблемы с лишним весом и его возраст 6-9 лет, примите участие в проекте «Азбука здоровья».**

Проект «Азбука здоровья» создан для детей и родителей г. Екатеринбурга. Он направлен на разумную и грамотную коррекцию веса у вашего ребенка. Проект длится 12 месяцев. В течение всего срока с вами будет работать профессиональная команда: педиатр-диетолог, психолог и специалист по физической активности. Вы получите не только ценные знания, но и практические рекомендации о том, как привести вес в норму и получать удовольствие от здорового образа жизни.

Участие в проекте поможет вам и вашему ребенку сделать жизнь по-настоящему здоровой.

Узнать подробности и оставить заявку для участия вы можете здесь: <https://profilactica.ru/kzr/stati/stati-po-teme/pitanie/priglashaem-k-uchastiyu-v-proekte-azbuka-zdorovya/>.

\*Макет флаера <https://cloud.mail.ru/public/HwsD/KrrLc2VGN>