

ВОЗ выпустила рекомендации по здоровому образу жизни для детей младше пяти лет

Сайт «ВРАЧИ РФ»

- 26 апреля 2019 15:47

- [МедНовости](#)



Всемирная организация здравоохранения [выпустила первое руководство](#) по физической активности, малоподвижному поведению и сну для детей младшего возраста (до 5 лет). Руководство основано на систематическом обзоре научных данных в опубликованных исследованиях, касающихся пользы для здоровья физической активности, сна и ограничения времени, проводимого перед экраном (пассивный просмотр развлекательных программ на экране телевизора, компьютера или мобильного устройства).

«Мы видим, что показатели детского ожирения резко возрастают, и становится все более очевидным, что профилактика должна начинаться рано», - [сказала](#) Хуана Виллумсен (Juana Willumsen), эксперт Департамента ВОЗ по профилактике неинфекционных заболеваний, внесшая свой вклад в разработку нового руководства.

В новых рекомендациях отмечается, что улучшение физической активности и сна у маленьких детей при одновременном ограничении малоподвижного поведения связано со снижением ожирения. По данным ВОЗ, дети с избыточным весом и ожирением, как правило, имеют избыточный вес и ожирение во взрослом возрасте, что подвергает их риску развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний.

Рекомендации варьируются в зависимости от возрастной группы: дети в возрасте до 1 года, дети от 1 до 2 лет и дети от 3 до 4 лет.

Итак, детям до года ВОЗ рекомендует различные виды физической активности несколько раз в день, включая игру на полу и минимум 30 минут времени лежа на животе.

Кроме того, не следует, чтобы младенцы находились в сидячем положении в коляске/на высоком стуле/на спине взрослого более часа за один раз. Проводить время перед экраном не рекомендуется.

В возрасте 3 месяцев и младше необходимо от 14 до 17 часов качественного сна в сутки, от 4 до 11 месяцев - 12-16 часов.

Детям от 1 до 2 лет рекомендуются различные физические нагрузки не менее 3 часов в день, причем речь идет об активной игре, а не о структурированных упражнениях.

«Действительно необходимо обеспечить детям возможности для активной игры. Это способ, которым дети учатся», - отметила Хуана Виллумсен.

Детям не следует принудительно сидеть более часа за один раз. Проводить время перед экраном годовалым детям не рекомендуется, а детям двух лет - ограничить одним часом в день. Качественного сна, включая дневной, необходимо 11-14 часов.

У детей от 3 до 4 лет различных физических нагрузок должно быть не менее 3 часов в день, причем как минимум час - средней или высокой интенсивности (игры на открытом воздухе, требующие частого бега или прыжков).

Экранное время необходимо ограничивать одним часом в день, а ежедневный качественный сон должен составлять 10-13 часов.

«Слишком часто я вижу утомленных, перегруженных детей, которые едят на бегу в течение недели и становятся малоподвижными в выходные дни, потому что они устали. Эти рекомендации являются хорошим напоминанием о том, как оставаться здоровым в течение длительного времени. Сделайте сон и физическую активность приоритетными», - [отметила](#) педиатр Дженнифер Шу (Jennifer Shu), представитель Американской академии педиатрии.

Ссылка на оригинал: <https://medportal.ru/mednovosti/news/2019/04/26/226infants/>