**ЯКА ВАГА Є НОРМАЛЬНОЮ**

Якщо людина багато їсть, при цьому вживаючи дуже калорійні продукти, але мало рухається, виникає енергетичний дисбаланс — організм отримує калорій більше, ніж витрачає.

Дітям до 18 років з’ясувати, чи їхня вага є нормальною, допоможе сімейний лікар або лікар-педіатр. Дорослі визначити відповідність маси тіла нормі можуть, обчисливши **Індекс маси тіла**(ІМТ).

**Пам’ятай!**

Поки ти ростеш, з тобою відбуваються так звані «стрибки росту».

* Наприклад, хлопець починає швидко рости вгору, а м’язи ще недостатньо розвинулися, тому він може здаватися надто худим. Такі пропорції тіла є здебільшого тимчасовими.
* Для дівчат підліткового віку певний набір ваги під час статевого дозрівання — це норма.
* Статуру й вагу можна коригувати за допомогою фізичних вправ і здорового збалансованого харчування, а не суворої дієти на межі голодування.
* Здоров’я — це про гарне самопочуття, а не про цифри на вагах чи ростомірі. Вага та параметри тіла не мають впливати на твій настрій та самооцінку.

**ОСЬ КІЛЬКА ПОРАД, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ТОБІ ДОТРИМУВАТИСЯ БАЛАНСУ МІЖ СПОЖИВАННЯМ ТА ВИТРАЧАННЯМ КАЛОРІЙ:**

**Не плутай голод зі спрагою чи психологічним дискомфортом.**

**Спочатку потрібно випити води.** Потім спитати себе, чого насправді хочеться в цій ситуації. Дехто заїдає стрес, хтось тягнеться за їжею, намагаючись компенсувати брак уваги до себе або уникнути неприємної роботи. І якщо ти впевнений/впевнена, що справді хочеш їсти — візьми помірну кількість корисних продуктів і випий напій без калорій.

**Не забувай про фізичну активність!**

Твій день має складатися з **ранкової зарядки**, невеликих розминок кожних 45 хвилин у разі тривалого сидіння за уроками чи комп’ютером, а також **мінімум години інтенсивної фізичної активності**. Заплануй на кожен день відвідування спортивної секції, або рухливі ігри з друзями на вулиці, або прогулянку на велосипеді (роликах, скейті). Правилом «**10 тисяч кроків на день**» теж не варто нехтувати.

**Контролюй споживання солодкого.**

Із солодощів у тарілці здорового харчування мають бути переважно **фрукти**. Але активним дітям або під час розумового навантаження невелика кількість солодощів не завадить. Щоб зрозуміти, скільки солодкого можна з’їсти, **скористайся правилом «ОК»**: склади вказівний та великий пальці в кільце (жест «ОК») — скільки поміститься солодощів у ньому, стільки і є твоя денна норма. Другий варіант — так званий «шведський». У Швеції є загальноприйняте правило: діти їдять солодощі виключно по суботах. У цей день вони отримують від батьків кишенькові гроші й можуть купити у крамниці все що хочуть (або на що вистачить грошей).

**Дотримуйся режиму сну.**

Зі сном дуже тісно пов’язаний добовий ритм вироблення гормонів. Порушення цього режиму збиває діяльність усіх систем організму, ламає баланс кількості спожитих і витрачених калорій, навіть якщо дотримуватися всіх викладених вище правил. **Недостатня кількість сну також може сприяти набору надмірної ваги.**