Не расстраивайтесь,
если не получится
быстро перестроиться
на новый рацион питания.

Радуйтесь тому,
что у вас получается!

Даже незначительные
изменения в образе жизни
оказывают положительный
эффект на здоровье
вашего ребенка.

2015
ГОД БОРЬБЫ
С СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫМИ
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

Желаем вам здоровья!

МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство медико-социальной информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ
для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Рекомендации
по правильному питанию для детей с избыточной массой тела и ожирением

ГНИЦ профилактической медицины

Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

Можно ли помочь ребенку справиться с избыточным весом?

Конечно, можно!
Но главные люди, которые могут помочь, — это его семья!

Почему развивается ожирение? В 99% случаев это нарушение равновесия между тем, что ест ваш ребенок, и его физической активностью.

Для чего нужна еда? Еда нужна для того, чтобы получать питательные вещества, благодаря которым ребенок растет, развивается, формируется правильный иммунитет. К этим веществам относят **белки, жиры и углеводы**.

Белки необходимы для построения клеток организма, они должны составлять **15–20%** от килокалорий, потребляемых за сутки. **Белки** — *это мясо, сыр, яйца и т.д.*

Жиры нужны для запаса энергии, выработки гормонов. Их должно быть не более **25–30%.**

Углеводы — это основа рациона **(50–55%)**, они являются основным источником энергии.

Легкоусвояемые углеводы *(сладости, сладкие напитки)* быстро попадают в организм ребенка, при этом вырабатывается столько энергии, сколько в данный момент не требуется, и лишняя энергия превращается в жир. Полезны **медленноусвояемые углеводы:** *овощи, крупы.*

К углеводам относят также **клетчатку и пектин.** Эти углеводы не всасываются в кровь (не используются для энергетической функции организма), они выводятся из организма, при этом забирая с собой лишний холестерин, тяжелые металлы и прочие вредные вещества, и, кроме того, уменьшают чувство голода. Они содержатся в *пшеничных отрубях, ягодах, бобах, крупах, фруктах.* Если вы даете ребенку каждый день продукты с высоким содержанием **клетчатки и пектинов**, вы не только способствуете его похудению, но и укрепляете его иммунитет, улучшаете пищеварение, снижаете вредное влияние факторов окружающей среды на вашего ребенка!

Рекомендовано: *курица, телятина, индейка, нежирные сорта рыбы (минтай, камбала, налим, хек, треска, судак, окунь, щука, горбуша), морепродукты — креветки, кальмары и т. д. (кроме крабовых палочек!); творог 0–5% жирности (нежирный творог содержит больше полезного белка); молоко 0–2,5%, кефир 1%, биойогурты (помните, что кефир, молоко, йогурты и пр. — это не вода, а еда, ими не утоляют жажду, их едят); грибы; фрукты: особенно яблоки, цитрусовые (кроме см.* **исключить**), *овощи (кроме картофеля).*

Исключить: *свинину, печеночные паштеты, колбасные изделия, сыры более 20% жирности, творог 18% жирности, сливки, сметану 15% и более жирности, майонез (его можно заменить на другие, менее калорийные заправки: сметана 10%, биойогурт, 1% кефир, для заправки салата достаточно 1 чайной ложки растительного масла, разбавленного с лимонным/апельсиновым соком, и/или бальзамическим уксусом); консервы в масле, белый хлеб и любой хлеб, в составе которого есть мука пшеничная высшего сорта, сливочное масло (не более 3–5 граммов в день), соки (даже если на них написано: «100% сок, не содержит сахара»: 1 стакан любого сока (кроме свежевыжатого) содержит минимум 5 чайных ложек сахара!), сладкие газированные напитки, картофель жареный, пюре, чипсы, соленые орехи, бананы, виноград, финики.*

Желательно исключить: *шоколад, сдобу, сливочное мороженое, кремовые пирожные и торты, т. к. они содержат одновременно жиры и углеводы в большом количестве.*

Ограничить *(т. е. употреблять не чаще 1–2 раз в неделю по одной порции!): говядину, субпродукты, жирные сорта рыбы (семга, осетрина, форель, скумбрия, мойва, сайра, селедка, икра), яйца, сыры 10–20% жирности, творог 9% жирности, сметана 10% жирности, молоко 3–6%, кефир 3,5%, йогурты более 2% жирности, хлеб из обдирной (обойной, 1 сорта и пр. муки), картофель (отварной целиком или запеченный).*

Вредные привычки семьи, способствующие развитию ожирения у ребенка (и взрослых):

— ***Привычка заедать стресс.*** *Не утешайте детей покупкой сладостей!*

— ***Привычка есть перед телевизором*** *усиливает пищеварение при включении телевизора; кроме того, не стоит забывать о дурном воздействии рекламы нездоровых продуктов питания.*

— ***Привычка есть слишком калорийные продукты, питаться однообразно.***

— ***Привычка идти на поводу у ребенка.*** *Если ребенок отказывается есть полезную еду, это не повод кормить его вредной. Обсудите с ребенком возможные альтернативы. Найдите вместе несколько рецептов, которые понравятся всем!*

— ***Привычка переедать на ночь и нерегулярно питаться в течение дня.*** *Если еда поступает в организм с большими перерывами, он начинает запасать больше энергии с каждого приема пищи. Поэтому, если днем есть мало, а на ночь наедаться, то вес будет увеличиваться. Обязательно надо завтракать (съедать хотя бы йогурт) и перекусывать в течение дня.*

— ***Привычка перекусывать между основными приемами пищи.***

Полезные правила:

— *Дома не должно быть еды на виду, в доступных местах.*

— *Начинайте обед с супа, перед едой можно дать ребенку стакан несладкой жидкости или воды.*

— *Не посещайте ресторанов фаст-фуда.*

— *Растительное масло тоже надо ограничивать, потому что оно высококалорийно. Для этого вместо жарки полезно тушить, варить, запекать в фольге, в духовке, использовать гриль, микроволновку, пароварку. При приготовлении супов не надо обжаривать овощи.*

— *Подберите ребенку спортивную секцию, которую он будет посещать с удовольствием.*