

Питание детей с избыточной массой тела

памятка для родителей



В 99% случаев появляется избыточная масса тела в результате нарушения равновесия между тем, что ребенок ест, и его физической активностью. С едой человек получает питательные вещества, благодаря которым ребенок растет, развивается, формируется иммунитет. Это белки, жиры и углеводы.

Белки необходимы для построения клеток организма. Они должны составлять 15-20% от килокалорий, потребляемых за сутки. Белки содержатся в мясе, сыре, яйцах и некоторых других продуктах.

Жиры необходимы для запаса энергии, выработки гормонов. Их должно быть не более 25-30%.

Углеводы – это основа рациона – 50-55%. Они являются основным источником энергии.

Полезны медленноусвояемые углеводы: овощи, фрукты, крупы, макароны из твердых сортов пшеницы.

Вредны легкоусвояемые углеводы - сладости, сладкие напитки, выпечка. Они быстро попадают в организм ребенка, при этом вырабатывается столько энергии, сколько в данный момент не требуется, и лишняя энергия превращается в жир.

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

похуданию, но и укрепляете его иммунитет, улучшаете пищеварение, снижаете вредное влияние факторов окружающей среды на вашего ребенка!

Рекомендации по организации приема здоровой пищи.

Рекомендуется к употреблению: 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%, биокефир; грибы; фрукты: особенно яблоки, цитрусовые, овощи (кроме картофеля).

Необходимо исключить: свинину, печеночные паштеты, колбасные изделия, сыры более 20% жирности, творог 18% жирности, сливки, сметану 15% и более жирности, майонез; консервы в масле, белый хлеб и любой хлеб, в составе которого есть мука пшеничная высшего сорта, сливочное масло, 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.

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

- Привычка заедать стресс. Не утешайте детей покупкой сладостей!
- Привычка есть перед телевизором усиливает пищеварение.
- Привычка есть слишком калорийные продукты, питаться однообразно.
- Привычка идти у детей на поводу. Если ребенок отказывается есть полезную еду, это еще не повод кормить его вредной.
- Привычка переедать на ночь и нерегулярно питаться в течение дня.

Полезный совет!

Подберите ребенку спортивную секцию, которую он будет посещать с удовольствием!

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