

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.

Желаем вам здоровья!



**МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

АМИ российское агентство
медико-социальной
информации

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



**АРХАНГЕЛЬСКИЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

Адрес: 163045, г. Архангельск,
пр. Ломоносова, 311, 4 этаж

Телефон / факс: 8 (8182) 27-63-50
Телефон горячей линии: 8 (8182) 21-30-36

E-mail: formylazd@mail.ru vk.com/zdorovie_29
Сайт: zdorovie29.ru facebook.com/29health
ok.ru/zdorovie29 twitter.com/zdorovie29



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



Материал разработан
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»
Минздрава России

Можно ли помочь ребенку справиться с избыточным весом?



КОНЕЧНО, МОЖНО!

люди, которые могут помочь – это его семья!

Почему развивается ожирение? В 99% случаев причиной является 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, рыба, творог и т. д.

Жиры нужны для запаса энергии, образования 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 медленнo-усвояемые углеводы: овощи, крупы.**

К углеводам относят **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 этого, 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%, биоiogурты. (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% жирности и более, майонез (его можно заменить на другие менее калорийные заправки: сметану 10%, биоiogурт, кефир 1%, для заправки салата достаточно 1 чайной ложки растительного масла, разбавленного лимонным/апельсиновым соком); консервы в масле, белый хлеб, любой хлеб, в составе которого есть пшеничная мука 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, жареный картофель, пюре, чипсы, соленые орехи, бананы, виноград, финики.

Особенно важно 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 1-ой порции): говядину, субпродукты, жирные сорта рыбы (семга, осетрина, форель, скумбрия, мойва, сайра, селедка, икра), яйца, сыры 10-20% жирности, молоко 3-6%, кефир 3,5%, творог 9% жирности, 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 себя покупкой сладостей!

Привычка есть перед телевизором. Пищеварение при просмотре телевизора усиливается (эффект «собачки Павлова»). Плюс происходит «зомбирование» рекламой вредных продуктов питания.

Привычка есть слишком калорийные продукты. Рацион детей становится однообразным.

Привычка идти на поводу у ребенка. Если ребенок отказывается есть полезную еду, это не повод кормить его вредной едой. Обсудите вместе с ребенком возможные альтернативы. Найдите вместе несколько рецептов, которыми сможете улучшить свой рацион!

Привычка переедать на ночь и нерегулярно питаться в течение дня. При больших перерывах в поступлении пищи организм перестраивается на энергосберегающий тип. Поэтому если днем есть мало и на ночь наесться, то вес будет увеличиваться. Обязательно надо завтракать и перекусывать в течение дня.

Полезные правила:

- Дома не должно быть еды на виду.
- Начиная обед с супа, перед едой можно дать ребенку стакан несладкой жидкости или воды.
- Не посещайте ресторанов фаст-фуда.
- Уменьшайте растительное масло в рационе. Для этого вместо жарки полезно тушить, варить, запекать в фольге, в духовке, использовать гриль, пароварку. При приготовлении супов не надо обжаривать овощи.
- Подберите ребенку спортивную секцию, которую он будет посещать с удовольствием.