# Не расстраивайтесь, если не получится быстро перестроиться

**на новый рацион питания.**

**что у вас получается!**

**Радуйтесь тому,**

**Желаем вам здоровья!**

**Рекомендации**

по правильному

питанию

**для детей**

с избыточной массой тела

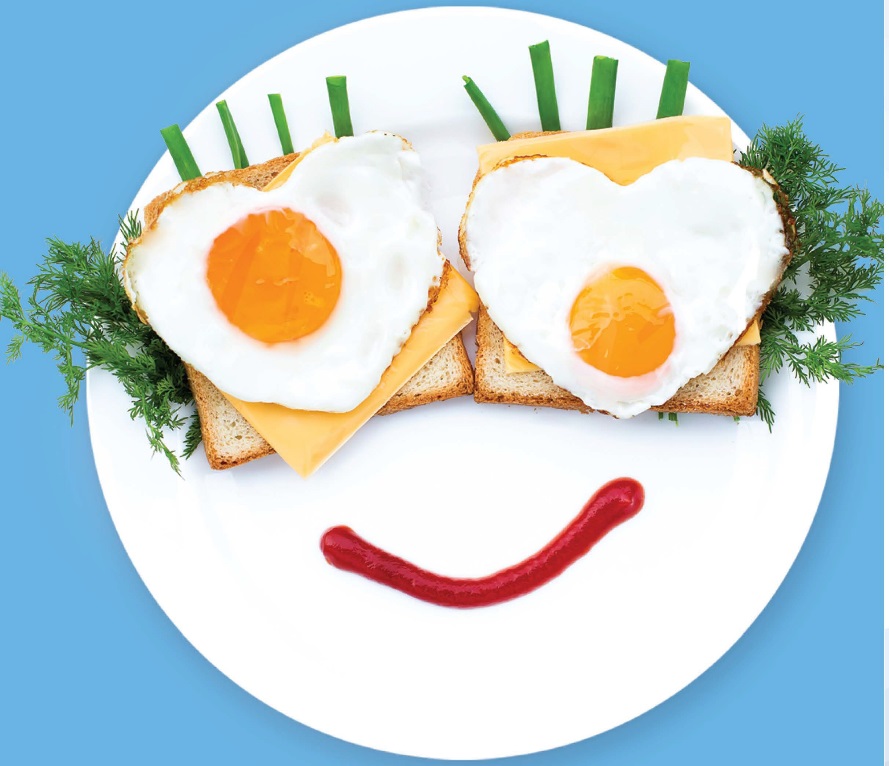
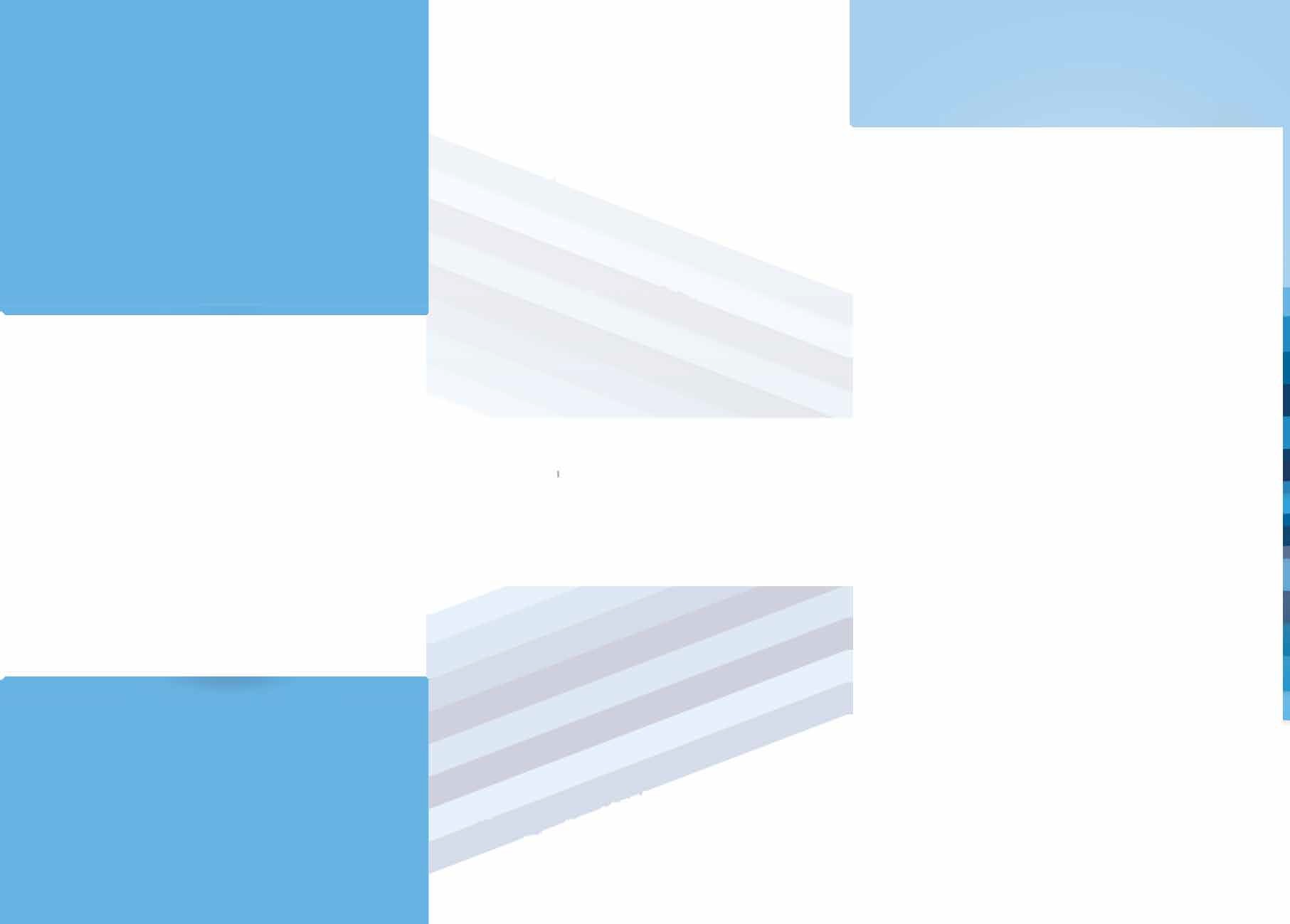
и ожирением

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

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

**Материал разработан**

**Российское агентство медико-социальном информации АМИ для Министерства здравоохранения Российской Федерации**



**ФГБУ «ГНИЦ профилактическом медицины» Минздрава России**



**Можно ли помочь ребенку справиться с избыточным весом?**

**1**

**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 правиль­ ный иммунитет. К этим веществам относят **белки, жиры и углеводы.**

**Белки** необходимы для построения клеток орга­ низма, они должны составлять **15-20%** от кило­ калории, потребляемых за сутки. **Белки** - *это мясо, сыр, яйца и m.д.*

**Жиры** нужны для запаса энергии, выработки гормо­ нов. 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 использу­ ются 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, ягoдax,*

*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 воgа, а eдa, ими не утоляют жажду, их едят); грибы; фрукты: особенно яблоки, цитрусовые (кроме см. **исключить) ,** овощи (кроме картофеля).

**Исключить:** свинину, печеночные паштеты, колбас­ ные 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, gля заправки салата gостаточно 1 чайной ложки растительного масла, разбавленного с лимонным/апельсиновым соком, и/или бальзамиче­ ским уксусом); консервы **в** масле, белый хлеб и любой хлеб, **в** составе которого есть мука пшеничная высшего сорта, сливочное масло (не более 3-5 грам­ мов 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 боль­ шом 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 п р. муки), картофель (отварной целиком или запеченный).

**Вредные привычки семь**•**и, способствующие развитию ожирения у ребенка (и взрослых):**

* ***Привычка* заедать *стресс.*** *Не утешайте де­ тей 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 про­ дукты,* питаться *однообразно.***
* ***Привычка* идти *на поводу* у *ребенка.*** *Если ребенок отказывается есть полезную eдy, 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 eдa поступает* ***в*** *организм* с *большими перерывами, он начинает запасать больше энергии* с *каждого приема пищи. Поэтому, если днем есть мало, а на ночь наедать­ ся, то вес будет увеличиваться. Обязательно надо завтракать (съедать хотя бы йогурт) и перекусы­ вать 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, nepeд 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 обжари­ вать овощи.*
* *Подберите ребенку спортивную секцию, которую он будет посещать* с *удовольствием.*