

## 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 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 медленно-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%, биоюгурты. (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%, биоюгурт, 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 включении 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 переждать 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 хотя бы йогуртом и перекусывать в течение дня.

#### Полезные правила:

– Дома не должно быть еды на виду.

– Начинайте 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.