Можно ли помочь ребенку справиться с избыточным весом?



Конечно, можно!
Но единственные люди, которые могут помочь – это его семья!

Почему развивается ожирение? В 99% случаев – это нарушения 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 **медленноусвояемые 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 даёте 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, 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.*

Особенно важно исключить: *шоколад, сдобу, сливочное мороженное, 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, 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 ожирению у ребенка (и взрослых):

Привычка заедать стресс
(не утешайте детей покупкой сладостей!)

Привычка есть перед телевизором
(усиливает пищеварение при включении телевизора, как у собачки Павлова; плюс вредное действие рекламы вредных продуктов питания).

Привычка есть слишком калорийные продукты: *рацион детей очень однообразен.*

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 наедаться, то вес будет увеличиваться. Обязательно надо завтракать хотя бы йогурт) 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, микроволновку, пароварку. При приготовлении супов не надо обжаривать овощи.

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