

ПИТАНИЕ И ВЕС РЕБЕНКА



Составитель: Эвелин Аавиксоо

Составитель меню: сестра-диетолог Эве Раннасте

Консультанты при составлении: Юлле Эйнберг, Анне Клейнберг, Катрин Мартинсон, Рутт Калда, Пилле Эпик

Источники при составлении:

«Эстонские рекомендации по питанию и пище»; составители: Сирье Вааск, Тийу Лиеберт, Май Мазер, Кайе Паппел, Тагли Питси, Мерилейд Саава, Эве Сооба, Тийу Вихалемм, Инга Вилла; Институт развития здоровья и Эстонское общество науки питания; 2006.

«Не менее 5 раз в день фрукты и овощи. Вспоминаю, приобретаю новые знания»;
Институт развития здоровья; 2006.

Перевод с эстонского: Елизавета Таммерик

Оформление и верстка: Эгле Раадик

Фото: Dreamstime

Переиздание: Uniprint 2010

Настоящее руководство это II переиздание изданного OÜ Lege Artis в 2008 году руководства. Переиздание финансировано Эстонской Больничной кассой.

Для бесплатного распространения.

ISBN 978-9985-9888-0-0

©OÜ Lege Artis 2008

При необходимости за дополнительной информацией и советом можно обратиться к своему семейному врачу или позвонить по консультационному телефону семейных врачей 1220.

TEADMISTE JUUD
lege artis

 **Eesti Haigekassa**
Estonian Health Insurance Fund



ПРИВЫЧКИ ПИТАНИЯ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ ЗАКЛАДЫВАЮТ ОСНОВУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Привычки питания закладываются в детстве. Поэтому важно знать: насколько здоровые привычки питания сформируются в детском возрасте, настолько здоровым будет организм в течение всей последующей жизни человека. При правильном питании и достаточной физической активности можно предупредить появление избыточного веса и ожирения, нарушений пищеварения, заболеваний сердечно-сосудистой системы и суставов, а также многих форм рака.

ЗДОРОВОЕ ДВИЖЕНИЕ

Достаточная физическая активность – залог хорошего самочувствия, физического развития и здоровья ребенка.

Во многом пример и отношение родителей определяет интерес ребенка к физической активности. Сформировавшаяся с детства привычка к физической активности сохраняется и во взрослом возрасте.

При выборе включающих активное движение занятий или видов спорта прежде всего надо прислушаться к мнению ребенка. Ведь тренировки должны приносить ему удовольствие, не превращаться в скучную обязанность.

- Желательно двигаться 1-2 часа в день, по возможности больше находиться на улице.
- Полезен любой вид активного движения – как спортивные занятия, так и другие виды физически активного проведения досуга.
- Физическую активность надо поощрять в детском саду, в школе и дома.
- Необходимо выбирать подвижные занятия, которые нравятся ребенку. Например, лазание, беготня для маленьких детей, для детей постарше – игры с мячом, занятия спортом.
- Ребенок с удовольствием проявляет физическую активность при наличии подходящего места, времени, и обстановки.
- В школу и детский сад полезно ходить пешком.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Единственный правильный способ достижения и поддержания нормального веса – здоровое сбалансированное питание и оптимальная физическая активность.

Основные принципы здорового питания:

- **соответствие потребностям** – полученная с пищей энергия должна быть в соответствии с потраченной за день энергией;
- **разнообразность** – чтобы получать достаточное количество необходимых питательных веществ, необходимо разнообразить меню каждой группы продуктов питания;
- **сбалансированность** – необходимо следить за тем, чтобы в поступающей в течение дня энергии углеводы составляли 55-60%, пищевые жиры – 25-30%, пищевые белки – 10-15%; пища должна содержать 25-35 граммов клетчатки;
- **умеренность** – необходимо учитывать количество энергии в пище, прежде всего это касается сладких и жирных блюд, даже небольшие порции которых содержат очень много энергии.

Хорошим помощником при правильном подборе пищи является пищевая пирамида (см. стр. 6 и 8), в ней продукты питания разделены на четыре группы. В каждой группе пищевые продукты разделены на примерно равные по энергетической ценности порции.

В разных группах энергетическая ценность порций не-

сколько отличается. Пищевая пирамида и рекомендуемые порции для взрослых могут использоваться при составлении меню для школьников. Количество пищевых порций для дошкольников уменьшается в соответствии с их возрастом. Величина порции всегда остается неизменной независимо от возраста ребенка, меняется только количество порций.

При составлении меню как для маленьких, так и для больших детей необходимо учитывать энергетические потребности ребенка и желательную пропорцию групп пищевых продуктов. Неотъемлемой частью пищевой пирамиды является физическая активность.



ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ И КАРТОФЕЛЬ

Продукты из зерновых культур – лучший источник клетчатки. Благодаря клетчатке возникает чувство сытости и улучшается обмен веществ. Она уменьшает содержание холестерина в крови, то есть предупреждает риск сердечных заболеваний.

В этой группе пищевых продуктов половину должен составлять ржаной хлеб, четверть – картофель, вторую четверть – остальные продукты из зерновых.

Ежедневно необходимо съедать 3-4 ломтя ржаного хлеба, так как содержание витаминов и минералов в ржаном хлебе значительно выше, чем в пеклеванном хлебе. Хлеб из муки мелкого помола и булку желательно есть редко. Однако с богатой клетчаткой пищей не стоит перебарщивать, это может вызвать образование газов и боли в животе.

1 ПОРЦИЯ

1 д.л. каши (приготовленной)
100 г вареного картофеля
1 ломтик ржаного хлеба
(30-50 г)
2 ломтика сепика,
цельнозерновой булки или
хлебца
1-2 ломтика пеклеванного
хлеба или булки



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Ежедневно необходимо съедать не менее 5 порций фруктов и овощей, желательнее 2 порции фруктов и 3 порции овощей. Фрукты и овощи – важнейшие источники витаминов и минералов. После зерновых они второй по значимости источник лучшей пищевой клетчатки.

Если ежедневно съедать не менее пяти порций овощей и фруктов, по возможности разного цвета, то организм будет получать необходимое количество витаминов, минералов и клетчатки. При возможности следует всегда предпочитать фрукты сокам, так как в соке меньше клетчатки и больше сахара.

Осторожно! Если в рационе питания много сладких фруктов (бананов, винограда), ребенок может получить слишком много углеводов. Если ребенок получает больше энергии, чем расходует, то возникает опасность появления избыточного веса. Избыток съеденных углеводов превращается в организме в жиры.

1 ПОРЦИЯ

100 г сырых или вареных, или
приготовленных на пару, или тушеных
без жиров овощей
100 г свежих овощей и ягод
15 г сухофруктов и сушеных ягод
1 д.л. неразведенного сока
2 д.л. нектара
1 д.л. компота (с умеренным
содержанием сахара)
1 д.л. фруктов или ягод в составе блюда





МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, МЯСО, РЫБА, ЯЙЦА

Молоко и молочные продукты – прекрасный источник полноценного белка, кальция, магния и витаминов группы В. Из молочных продуктов организм получает 75% необходимого ему кальция. В молоке содержится жирорастворимый витамин D, способствующий усвоению кальция и особенно необходимый растущему организму.

Молочные продукты укрепляют кости и обеспечивают здоровые зубы. Для детского питания подходит цельное молоко. Молочные продукты с пониженным содержанием жира (1,5% жирности или менее 1,5 %) рекомендуются детям с избыточным весом с пятого-шестого года жизни.

В случае непереносимости молочного белка не стоит отказываться от молочных изделий, надо просто отдавать предпочтение кисломолочным продуктам.

Из мяса, рыбы и яиц организм получает необходимые для производства белков незаменимые аминокислоты, которых нет или очень трудно получить из других источников питания. Не обязательно каждый день есть мясо, его можно заменять рыбой. В рыбе содержится много жирных кислот омега-3, это лучшие жирные кислоты для здоровья. Яйца также рекомендуется есть только несколько раз в неделю. Надо избегать употребления в пищу видимых жиров.

1 ПОРЦИЯ

2 д.л. молока, кефира, пахты, йогурта без вкусовых добавок

1 д.л. фруктового или ягодного йогурта

80 г домашнего сыра (до 4%)

100 г творога (до 5%)

80 г сметаны

50 г творожного крема

30-35 г сыра (до 25%)

50 г запеченного постного мяса

60 г куриного мяса без кожи, постной ветчины, кровяной колбасы

30 г куриного мяса с кожей

30 г колбасы, сосисок, мясного фарша

50 г печеночного паштета

30 г рыбных палочек

50 г жирной рыбы (сельдь, форель, лосось)

75 г маложирной рыбы (салака, треска)

1 яйцо

САХАР И ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ

Сахар, сладости и освежительные напитки очень богаты энергией, и если их часто употреблять в пищу, в организм будет поступать избыточная энергия. Это приведет к увеличению веса и возникновению ожирения. При этом в пище ребенка будет не хватать витаминов и минералов. Чем меньше сладостей, тем лучше.

Жиры должны составлять 25-30% от пищевой энергии, причем учитываются все жиры – и используемые при приготовлении пищи, и содержащиеся в готовых продуктах питания.

Для бутербродов рекомендуется использовать т.н. «мягкие масла», т.е. смеси сливочного масла и растительных жиров, меньше маргарина. При приготовлении салатов рекомендуется пользоваться растительными маслами холодного прессования, а для жарения очищенными или рафинированными маслами.

1 ПОРЦИЯ

1 ч.л. рапсового или оливкового масла
1 ч.л. сливочного масла или смеси растительных масел со сливочным маслом
10 г орехов, семян, кокоса или семечек подсолнуха
2 ч.л. меда, сахара или варенья
10-15 г печенья
10 г шоколада или конфет
1 д.л. сокового напитка, морса, лимонада



ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА ДОШКОЛЬНИКА



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 4–6 ЛЕТ

ЗАВТРАК

- 200 г сваренной на молоке каши из крупы
- 100 г ягод (клубника, черника, малина)
- 200 г какао (200 г молока с жирностью 3,5%, 1 ч.л. какао, 2 ч.л. сахара)

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- 1 фрукт

ОБЕД

- тефтели (котлета, рыба) с картофельным пюре (100 г), тушеные овощи с оливковым маслом или салатом из сырых овощей с 1 ч.л. растительного масла
- сладкое блюдо 200 г (хлебный крем с молоком или манный крем с молоком, или творожный крем с киселем, или биойогурт с черникой)

ПОЛДНИК

- 1 цельнозерновая булочка либо 2 цельнозерновых печенья
- 200 г кефира или молока
- 1 сырая морковка (1 ломтик брюквы)

УЖИН

- 200-250 г овощного супа с говядиной (мясной бульон, 40 г говядины, овощи, картофель)
- 1 ломтик ржаного хлеба с маслом
- 1 фрукт

ПОЗДНИЙ ЛЕГКИЙ УЖИН

150 г жирного биойогурта



Физическая активность – залог хорошего самочувствия, физического развития и здоровья ребенка.

ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНИКА

ЗАВТРАК

- мюсли из цельного зерна с молоком или 200 г утренней каши
- 1 ломтик ржаного хлеба с ветчиной, помидором, сладким перцем
- 1 стакан какао или кофе с молоком

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- 2 фрукта

ОБЕД

- 2-3 вареные картофелины, 1 куриная ножка или рыба, много зеленого салата с оливковым маслом
- 200 г сладкого блюда (биоюгurt с ягодами или творог с киселем, или фруктовый салат)
- 1 стакан молока
- 1 ломтик ржаного хлеба

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- 1 небольшая пригоршня орехов, изюма (сушеного абрикоса)

УЖИН

- запеченная в духовке курица или рыба, вареный рис с овощами

(тушеная цветная капуста, морковь, зеленый горох с оливковым маслом)

- 1 стакан кефира
- 1 ломтик ржаного хлеба
- 1 яблоко, банан или апельсин



Физическая активность – неотъемлемая часть здорового образа жизни

ПОЗДНИЙ ЛЕГКИЙ УЖИН

- чай из трав с медом (ягодный напиток)
- 1 булочка с изюмом

ЧТО ДАЕТ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ДЕТСТВЕ?

- **Повышается интеллектуальный потенциал и успеваемость ребенка.** Особенно важен завтрак. Он напрямую связан с количеством глюкозы, поступающей с кровью в мозг, благодаря этому возрастает острота восприятия и улучшается память. При неправильном питании способности ребенка к обучению понижаются, ребенку трудно сконцентрироваться, и у него возникают проблемы с поведением.
- **В подростковом и взрослом возрасте возникает меньше проблем со здоровьем.** Например, развитие и созревание костей зависит от количества кальция, поступающего в организм с молоком и молочными продуктами. Мальчикам и девочкам, в рационе которых недостаточно молочных продуктов, угрожает истощение костей или остеопороз, их кости также в большей степени подвержены переломам. В то же время питье исключительно молока может закончиться железодефицитной анемией или малокровием, которое особенно часто наблюдается у маленьких детей.
- **В период быстрого роста в подростковом возрасте возникает опасности железодефицитной анемии.**
- **Не возникнет избыточного веса и ожирения.** Опасность появления избыточного веса и ожирения у детей, чрезмерно увлекающихся сладостями и сладкими напитками, значительно выше, чем у детей, которые едят мало сладостей. В свою очередь, ожирение способствует

возникновению болезней сердечно-сосудистой системы, высокого кровяного давления, диабета, атеросклероза, заболеваний суставов, желчных путей и некоторых видов раковых опухолей. Ожирение имеет тенденцию сохраняться и во взрослом возрасте.

- **Уменьшается вероятность заболеть.** Из-за неправильного питания может понизиться сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, поэтому дети чаще болеют.

ЧЕМ И КАК НАДО ПИТАТЬСЯ И СКОЛЬКО ЕСТЬ?

Как для ребенка, так и для взрослого человека завтрак, обед и ужин незаменимы, их нельзя совмещать в одном приеме пищи или отменять. Кроме трех основных приема пищи каждый день необходимы еще 1-2 легких приемов пищи, включающих фрукты, овощи, бутерброды, соки, творог, орехи или изюм. Прохладительные напитки, печенье, пирожки или конфеты не подходят для легкого дополнительного приема пищи. В графике дневного питания необходимо учитывать ритмы пищеварительного тракта. Пищеварительный тракт активизируется и наиболее эффективно функционирует с периодичностью в 3,5-4 часа. Именно поэтому пищу следует принимать 4-6 раз в день. Во время еды важно есть медленно и тщательно пережевывать пищу, это способствует появлению чувства сытости. Для еды отводится оптимальное время, чтобы перекусить требуется 10-15 минут, для основного приема пищи – 20-25 минут.

Количество пищи должно увязываться с необходимым для жизнедеятельности количеством энергии, надо учитывать возраст, рост, особенности организма и физическую активность ребенка.

ПОТРЕБНОСТИ В ЭНЕРГИИ

Потребности ребенка в энергии зависят от его возраста, физической активности и особенностей организма. Среднюю потребность в энергии можно исчислить, но фактические потребности в энергии индивидуальны.

Один из способов исчисления потребностей ребенка в энергии – использование упрощенной формулы:

возраст в годах \times 100 + 1000 ккал

Например, потребность в энергии 3-летнего ребенка в среднем составляет 1300 ккал, потребность в энергии 15-летнего ребенка в среднем составляет 2500 ккал.

При исчислении содержащейся количества энергии и питательных веществ в продуктах питания можно воспользоваться веб-страницей на эстонском языке www.terviseinfo.ee, там имеется ссылка на *toitumisprogramm*. Родителям надо знать, сколько энергии ежедневно необходимо их ребенку, и время от времени наблюдать за тем, сколько энергии ребенок получает из пищи. Ежедневный учет энергии не требуется.

КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА?

Лишь в редких случаях причиной избыточного веса становится какое-либо заболевание. Чаще всего причина заключается в хорошем аппетите и неправильных привычках питания, а также семейной предрасположенности.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА У ДЕТЕЙ:

- питание включает продукты с высоким содержанием энергии, особенно увлечение чипсами и сладостями;
- взгляды и отношение к питанию родителей;
- питание продуктами быстрого приготовления;
- использование еды, в особенности сладостей для поощрения детей;
- нерегулярное перекусывание между основными приемами пищи – на улице, перед телевизором или компьютером;
- отсутствие знаний о здоровом питании неумение сделать здоровый выбор;
- малоподвижный образ жизни;
- наследственная предрасположенность.

КАКОВ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС РЕБЕНКА?

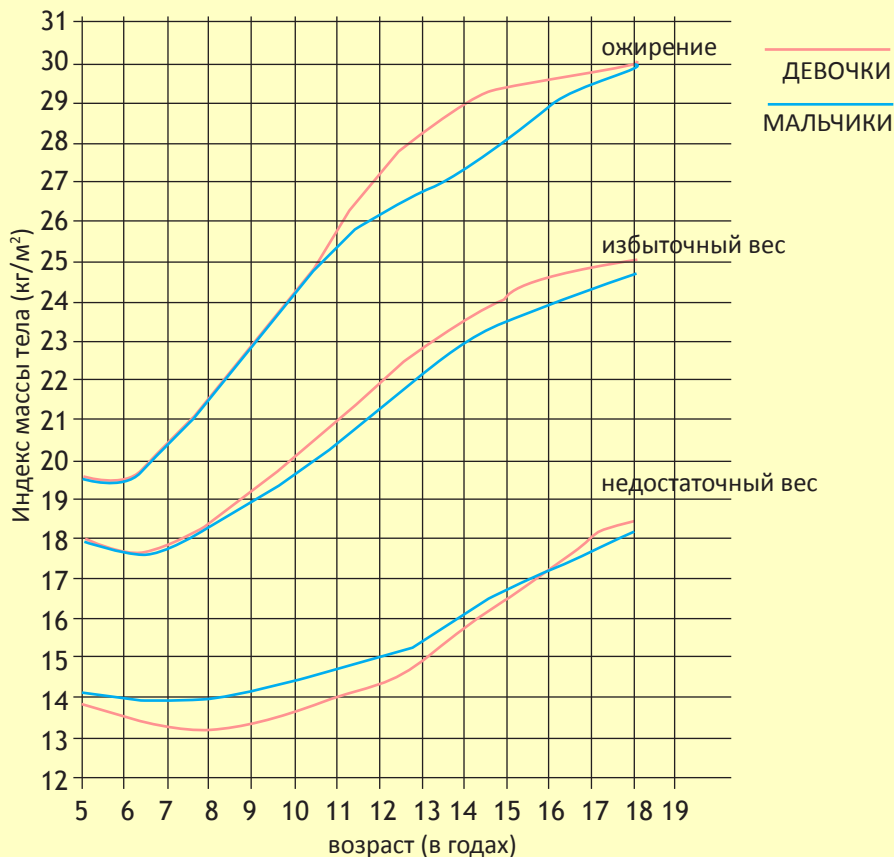
Вес ребенка оценивается так же, как и вес взрослых при помощи индекса массы тела, однако у детей другие предельные нормы недостаточного, нормального или избыточного веса.

Индекс массы тела (ИМТ) – это показатель, который получают путем деления массы тела (кг) на квадрат роста (м²). У взрослых этот индекс должен составлять 18,5-25. ИМТ в пределах 25-30 свидетельствует об избыточном весе. При ИМТ более 30 можно говорить об ожирении.

Для детей от 5 лет и старше специально разработаны графики оценки ИМТ.

$$\text{индекс массы тела} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)} \times \text{рост (м)}}$$

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА РЕБЕНКА В СООТВЕТСТВИИ С ЕГО ВОЗРАСТОМ



МЛАДЕНЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ

ПОТРЕБНОСТИ ПИТАНИЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ (дети в возрасте от 1 года до 7 лет)

По сравнению с первым годом жизни у детей в возрасте от одного до трех лет замедляется рост и уменьшается аппетит. Начиная с четвертого года жизни, аппетит детей снова возрастает, поскольку ребенок становится значительно подвижней. Ребенок, посещающий детский сад, 85% своих потребностей в энергии питания и в питательных веществах удовлетворяет в детском саду (если он участвует во всех приемах пищи в детском саду). Поэтому не стоит чрезмерно усердствовать с предлагаемой дома пищей. Именно в младшем детском возрасте начинается формирование привычек питания: ребенок любознателен, старается во всем подражать окружающим людям, легко соглашается с их позициями.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

- Будьте последовательными, ведь в этом возрасте дети любопытны и нетерпеливы.
- Следите за регулярностью основных приемов пищи и легких приемов пищи между ними.
- Не устраивайте связанных с едой соревнований.
- Постепенно вводите в любимые блюда ребенка новые продукты и придавайте им новый вкус, так как ребенок может проявлять недоверие к новой еде.

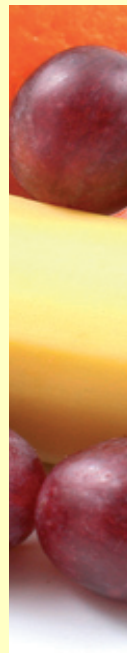
- Объем пищи для ребенка должен составлять примерно четверть объема пищи взрослого человека.
- Избегайте насыщения за счет чрезмерного питья молока или сока.
- Не используйте сладкие блюда и сладости как награду, сладкие блюда должны составлять часть приема пищи.
- Разрезайте пищу на подходящие ребенку кусочки, воз-

СЪЕДАЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

- 1 помидор,
- 1 большую морковь,
- 100 г капусты и листового салата,
- 1 банан,
- 100 г темного винограда

РЕБЕНОК ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПОЛУЧАЕТ ИЗ РЕКОМЕНДУЕМОГО ДНЕВНОГО МЕНЮ

- свыше 100% витамина С, каротина и фолиевой кислоты,
- почти 100% клетчатки, калия и меди,
- почти 75% магния
- почти 50% витамина Е,
- примерно 30% витаминов группы В и фосфора,
- примерно 20% остальных минералов.



держивайтесь от пищи, которую трудно проглотить или разжевать.

- Сервируйте детям охлажденную пищу, не предлагайте ее горячей. Следите за тем, чтобы пища не была сухой.
- Используйте детские ложки и другие столовые приборы, внешний вид которых нравится ребенку, и которыми ему удобно пользоваться.
- Следите, чтобы ребенок во время приема пищи сидел за столом, чтобы стул был удобным и подходящей высоты, не разрешайте разгуливать во время еды.
- Сервируйте еду чисто и красиво.
- Сформируйте привычку всегда мыть руки перед едой.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

- Постарайтесь обеспечить регулярность приемов пищи, избегайте случайных приемов пищи.
- Во время приема пищи позвольте детям сосредоточиться на еде, не одобряйте игру с едой.
- Приучайте детей питаться разнообразной пищей, и они привыкнут к этому как к совершенно естественной вещи и у них исчезнет недоверие к пище.
- Поддерживайте за столом позитивный настрой, не принуждайте детей съедать до чиста пищу на тарелках, пусть ребенок сам скажет, сколько он хочет съесть. Дети достаточно проголодаются, если удастся избежать перекусываний перед приемом пищи.

- Станьте для ребенка образцом здорового питания, ребенок с удовольствием подражает взрослым, и ему не нравится слушать нотации.
- Если ребенок проявляет интерес к приготовлению пищи, его стоит поддержать, давая легкие и безопасные задания в кухне.

УМЕНЬШЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Младенцы и дети до 2 лет быстро растут и развиваются, прибавляют в весе. Как правило, до достижения 2 лет ограничения в питании и другие меры для снижения веса не применяются. Главная цель – повлиять на стабилизацию веса малыша. Благодаря этому по мере роста ребенка можно достичь оптимального веса.

После достижения ребенком двухлетнего возраста надо понижать содержание жиров в его пище, ведь потребность ребенка в жирах наиболее велика на первом году жизни, а затем существенно сокращается. В меню должна увеличиться доля фруктов и овощей, уменьшиться доля энергосыщенных продуктов питания и сладких блюд.



ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ – ДЕТИ И ПОДРОСТКИ

ПОТРЕБНОСТИ ПИТАНИЯ В ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Школьные обеды должны покрывать 35% дневной потребности ребенка в энергии питания, в гимназии обед может быть заменен легким полдником, покрывающим 20% потребностей в энергии. Остальная часть должна покрываться домашней едой. Гимназист способен самостоятельно определять калорийность как своего школьного меню, так и калорийность питания целого дня.

В школьном возрасте ребенок непрерывно продолжает расти и между основными приемами пищи ему необходимы легкие приемы пищи. В подростковом возрасте потребность в углеводах наиболее велика. Важно следить за тем, чтобы не появилась привычка тратить карманные деньги на ненужные сладкие перекусы и блюда быстрого приготовления.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ПРИВЫЧЕК ПИТАНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

- Всегда предлагайте завтраки, даже при утренней спешке или при отсутствии аппетита, день надо начинать с еды, съесть хотя бы немного – фрукт, молочное изделие, бутерброд.
- Воспользуйтесь возникшим после школы аппетитом и предложите перекусить фруктами и овощами.
- Показывайте хороший пример здорового питания.

- Привлекайте ребенка к выбору здоровых продуктов питания в магазине и их приготовлению дома.
- Разрешайте есть только за обеденным столом, не одобряйте еду возле компьютера, во время просмотра телевизора или чтения книги.

СНИЖЕНИЕ ИЗБЫТОЧНОГО ВЕСА

Прежде всего, необходимо достичь стабильного веса, причем снижать его постепенно, изменяя привычки питания ребенка и увеличивая его физическую активность. Ребенка надо научить оценивать калорийность пищи и выбирать в магазине низкокалорийные продукты питания. В пище надо уменьшить долю жиров и сладкого. Надо отказаться от перекусов в перерывах между приемами пищи. В основе меню должны быть малокалорийные блюда при обязательном сохранении их разнообразия. Необходимо увеличить долю фруктов и овощей, однако не выходить за рамки рекомендуемых порций.

Вместе с ребенком можно составить дневник питания, в который записывается съеданная за день пища, ее количество и калорийность. На основании дневника питания можно сформировать подходящее ребенку меню и обнаружить источники излишней энергии!

Подросткам надо помнить, что существуют правильные и неправильные способы снижения веса:

- Правильно ограничивать долю жирного и сладкого, питаться регулярно, избегать перекусов, более 3 раз в неделю заниматься тренировками продолжительностью не менее часа. Это самый эффективный и щадящий способ понижения веса.

- Неправильно есть очень мало или питаться только одной группой продуктов, пропускать приемы пищи, использовать для понижения веса лекарства или вызывать рвоту. В результате такого снижения веса могут возникнуть серьезные расстройства здоровья.

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ ДЕТЕЙ?

- Все дети разные, как и взрослые. У каждого ребенка есть свои любимые блюда и блюда, которые кажутся ему совершенно невкусными. Зная о предпочтениях ребенка, можно уговорить его иногда пробовать и те блюда, которые он обычно не ест.
- Обычно в своих предпочтениях для детей важны два момента: знакомая еда, а также вкусная или невкусная еда. Для детей младше четырех лет важнее знать, с какими пищевыми продуктами они имеют дело. Поэтому с новыми продуктами питания их стоит знакомить осторожно, предлагая понемножку, и подавая пример.
- Для ребенка важен и внешний вид и правильная температура пищи. Ребенок с большим удовольствием ест салат, если он видел, из каких компонентов тот приготовлен.
- Основное меню ребенка должны составлять свежеприготовленная пища из полноценного сырья. Даже при быстром темпе нашей жизни полуфабрикатами не стоит питаться более одного раза в неделю. Полуфабрикаты

– консервы, изделия в банках, сосиски, тефтели, пицца, пельмени и т.п. – содержат много скрытых жиров и соли. Эти продукты обладают высокой энергетической ценностью, но по сравнению со свежеприготовленной пищей их пищевая ценность невелика.

- Во время еды свою роль играет настроение ребенка и окружающая обстановка (играет ли телевизор, присутствие гостей), а также голоден ребенок или нет. Дети растут периодами, т.е. могут быть периоды, когда ребенок ест очень мало, и периоды, когда ребенок съедает больше своего родителя.
- Следите за тем, чтобы ребенок получал с пищей столько энергии, сколько он расходует. Очень активный ребенок должен есть больше. Малоактивный ребенок нуждается в энергии меньше. Из прохладительных напитков, картофельных чипсов, конфет, булочек и пирожных ребенок получает т.н. «пустую энергию», которой достаточно или даже чрезмерно много для удовлетворения потребности в энергии. К сожалению, при этом ребенок не потребляет другие продукты питания (молоко, хлеб, рыба, фрукты, овощи и т.д.), которые необходимы для поступления



в организм жизненноважных белков, жирных кислот, витаминов и минеральных веществ.

- Для ребенка хорошо установить 3 основных и два легких приема пищи в день. Легкие приемы пищи должны включать полезные для здоровья продукты (свежие или сушеные фрукты, овощи, йогурт, творог, хлеб, сок). Если Вам кажется, что ребенок ест слишком мало или слишком много, заведите дневник питания – в течение пары дней записывайте все, что и в каком количестве съедал и выпивал ребенок. Чаще всего обнаруживается, что с количеством пищи все в порядке, а беспокоит ее ассортимент. Не хватайтесь тут же за склянки с витаминами и минеральными веществами. Для обеспечения организма необходимыми веществами достаточно сбалансированного и разнообразного питания.
- Ребенок должен иметь возможность пить в течение дня чистую питьевую воду! Морс (из сиропа) и соковые напитки не подходят для постоянного употребления и утоления жажды как с точки зрения здорового питания, так и состояния зубов.
- Предоставьте детям возможность самостоятельно выбирать пищу, при этом ребенок должен выбирать не между здоровой и менее здоровой пищей, а между несколькими видами здоровой пищи: между несколькими соками, зерновым продуктами, овощем и т.п. Перед тем как начать готовить пищу, спросите детей, чего они хотели бы съесть (например, картофельное пюре или отварной картофель). Дети могут самостоятельно положить себе на тарелку свою порцию. Научите ребенка сначала накладывать себе на тарелку немного пищи. Ведь добавку можно получить всегда.

- Читайте информацию на упаковках пищевых продуктов! Допустимые количества добавочных веществ для детей значительно меньше, будьте осторожны с цветными конфетами, напитками, а также с выпечкой и колбасой с длительными сроками хранения.
- Правильное питание необходимо и для развития здоровых зубов. Кроме питания развитие зубов поддерживает тщательная гигиена ротовой полости.
- Лучшая помощь в решении проблемы избыточного веса ребенка – естественная и эмоциональная поддержка родителей. Преодолевая вместе с ребенком его трудности, надо проявлять гибкость и ставить реалистичные цели.
- Если вы решите купить готовые продукты, то внимательно ознакомьтесь с их составом!
- На сайте www.toitumine.ee можно найти дополнительную информацию о питании и программу для анализа питания

ЧЕГО НИКОГДА НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

- Детей нельзя запугивать в связи с едой.
- Еда – не средство наказания или поощрения.
- Детей нельзя принуждать к еде, скорее надо привлекать к ней. Принуждение к еде может сильно повлиять на психику и поведение ребенка и оставить негативный след в дальнейшей жизни.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

- Выбирайте и готовьте еду вместе с ребенком.
- Научите ребенка выбирать полезные для здоровья продукты питания.
- Старайтесь по возможности поддерживать регулярность приемов пищи.
 - Старайтесь планировать время так, чтобы вся семья ела вместе.
 - Следите за сбалансированностью энергии, поступающей с едой и расходуемой в течение дня.

На сайтах www.inimene.ee, www.haigekassa.ee, www.terviseinfo.ee найдете печатные издания о здоровье: «Раннее обнаружение рака груди и шейки матки», «Движение – залог здоровья», «Питание и вес ребенка», «Сбалансированное питание», «Алкоголь в моем теле», «Как избежать травматизма среди дошкольников», «Опухоли органов пищеварения», «Повышенное кровяное давление», «Береги здоровье, береги сердце», «Стресс и высокое кровяное давление», «Метаболический синдром», «Питание и движение», «Предотвращение ожогов у младенцев и маленьких детей», «Предотвращение травм у младенцев и маленьких детей».