

Ожирение – это заболевание обмена веществ с образованием избыточной массы тела за счет накопления жира. В 70-80% случаев ожирение, развившееся в детстве, сохраняется и прогрессирует во взрослой жизни.

Ожирение и избыточный вес у ребенка могут привести к целому ряду заболеваний:

- сахарный диабет 2 типа
- сердечно-сосудистые заболевания
- заболевания опорно-двигательного аппарата
- некоторые онкологические заболевания
- нарушения полового развития и пр.

### Причины ожирения и избыточного веса у детей:

- ☞ курение родителей
- ☞ нарушение углеводного обмена у матери во время беременности
- ☞ высокий (более 4 кг) или низкий вес новорожденного в сочетании с быстрым набором веса в первые 2 года жизни
- ☞ искусственное вскармливание
- ☞ высококалорийное питание (фастфуд и сладкие напитки)
- ☞ малоподвижный образ жизни
- ☞ недостаточный сон
- ☞ эндокринные нарушения и т.д.



## Центр общественного здоровья и медицинской профилактики



# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ




## ЧЕМ ОПАСЕН ЛИШНИЙ ВЕС И КАК ЕГО ИЗБЕЖАТЬ


Подробности на сайте  
[PROFILAKTICA.RU/KZR/](http://PROFILAKTICA.RU/KZR/)


Для диагностики избыточной массы тела и ожирения у детей в качестве диагностического критерия избыточной массы тела и ожирения у детей рекомендовано определение величины стандартных отклонений индекса массы тела (SDS ИМТ). Для корректной оценки веса ребенка можно обратиться к врачу-педиатру.

**Помните! В детском возрасте многие проблемы устранимы! Главное – раннее выявление и своевременная коррекция.**

### Основные ошибки в питании детей школьного возраста:


 1. Отсутствие завтрака (помимо того, что пропуск завтрака значительно снижает концентрацию внимания, он сопровождается увеличением употребления сладких и жирных продуктов детьми и снижением употребления фруктов и овощей)

 2. Большое количество трансжиров в пище (жаренные во фритюре продукты, полуфабрикаты – замороженная пицца, пироги, печенье, вафли)

 3. Дефицит овощей и фруктов (при норме от 400 г фруктов и овощей на каждый день)

 4. Частое употребление сладостей


 5. Плотный и поздний ужин


 6. Большие перерывы между приемами пищи


## Принципы правильного питания для детей:


### 1. РАЗНООБРАЗИЕ

В рационе ребенка должны обязательно присутствовать следующие группы продуктов:

 **Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир, сыр, творог.** Употребление этих продуктов способствует нормальному росту и развитию детей, укреплению костно-мышечной системы и их устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов. Рекомендуются: нежирная говядина, курица, кролик, индейка, треска, минтай, хек, судак (источник Омега 3 и других ненасыщенных жирных кислот).

 Овощи и фрукты – источники растительного белка, клетчатки и микроэлементов. Важно использовать самые разнообразные овощи и фрукты, наиболее полезные – выращенные в вашем регионе.

 Хлеб ржаной и пшеничный, макаронные изделия, крупы обеспечивают детей углеводами, растительными жирами и пищевыми волокнами, витаминами E1, B1, B2, PP, магнием.

 Жиры: сливочное масло, сметана, растительное масло – необходимо включать в рацион ребенка. Растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное, льняное) – в салаты, сливочное – для приготовления бутербродов, заправки блюд.

### 2. ПРАВИЛЬНОЕ ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Наиболее полезными являются блюда, приготовленные на пару, отварные или запеченные.

### 3. РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Ребенку рекомендуется не менее 4-5 приемов пищи в день. Приемы пищи должны проходить в одно и то же время, причем 3 из них обязательно должны включать горячее блюдо.

### 4. ИСКЛЮЧЕНИЕ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

Детям нежелательно употреблять: колбасы, сосиски, рыбные деликатесы (икра, соленая рыба, консервы), газированные и сладкие напитки, фастфуд, чипсы, соусы (в том числе кетчуп и майонез), острые приправы.

#### Родителям на заметку

\* У ребенка должны быть ежедневные физические нагрузки (быстрая ходьба, плавание, велосипедные прогулки, физические упражнения для укрепления костной массы и увеличение гибкости мышц и т.д.)

\* В период роста особенно велика потребность в жидкости. Основным источником жидкости в течение дня должна быть вода. Норма – 1,5-2 литра чистой воды в день.