

Консультация для родителей

«Чрезмерный вес ребенка – угроза здоровью, организация правильного питания»



**Правильное питание -
залог здоровья**

В последнее время достоверно установлено, что избыточная масса тела, накопленная в раннем возрасте, предрасполагает к развитию ожирения. То количество жировых клеток, которое образуется в течение первого года жизни, затем практически не уменьшается. Оно может лишь возрастать.

У полных детей снижена сопротивляемость инфекциям, не редко высокое артериальное давление, нарушение осанки, плоскостопие, искривление ног, отставание в половом развитии. У детей с лишним весом, как правило, тяжело протекают респираторные заболевания. Отмечено, что экземы, крапивницы, риниты у них встречаются в 1,5 раза чаще.

Кроме того, рано или поздно наступает время, когда тучный ребенок начинает страдать из-за своей внешности, особенно если он окружен людьми, насмехающимися над его полнотой. В таком случае у ребенка может развиваться чувство неполноценности, неуверенности в себе или, наоборот – агрессивность. Для того, чтобы определить, если у вашего ребенка отложение избыточного жира, устанавливают величину жировой складки на уровне пупка, захватив ее пальцами одной руки. Толщина складки более 2-3см свидетельствует о появлении избыточного жира.

Что необходимо сделать для снижения веса ребенка?

Заниматься физическими упражнениями, которые улучшают обмен веществ и способствуют усиленному сжиганию жира у тучных детей.

Пить талую воду для улучшения обмена веществ.

- Осуществлять закаливание ребенка, так как оно не только укрепляет общую сопротивляемость организма, но и улучшает энергетический обмен, обеспечивая рациональную утилизацию жира.
- Рационально питаться!

- Давать детям больше сырых овощей, фруктов, в которых много клетчатки;
- Важно, чтобы ребенок ел не менее 4 раз в день, при этом 75 – 90% пищи – до 17 – 18 часов, а после 18 часов только кисломолочные продукты или овощи (исключая картофель);
- Уменьшить в рационе жиroadобразующие продукты – мучные изделия, крупы, картофель, сладости. К ожирению также приводит избыток жиров, сахара, соли или явный недостаток соли;
- Для предотвращения у ребенка авитаминоза рекомендуется употреблять в пищу растительное масло;
- Постараться исключить специи, возбуждающие аппетит: хрен, горчицу, перец, чеснок;
- Не есть на ходу.



Организовывая рациональное питание детей придерживайтесь некоторых правил:

1. Детям не рекомендуется пить напитки типа кока-колы. Подобного рода напитки содержат много сахара, а также кофеин, являющийся возбуждающим средством. Многие замечают, что такие напитки наносят вред зубам и могут привести к избыточному весу. Лучшие напитки для детей – свежеприготовленные соки или подслащенный фруктовый чай.

2. Детям дошкольного возраста можно в качестве лакомства предлагать халву, в которой много минеральных веществ: калия, кальция, магния, фосфора, железа, витамина РР.

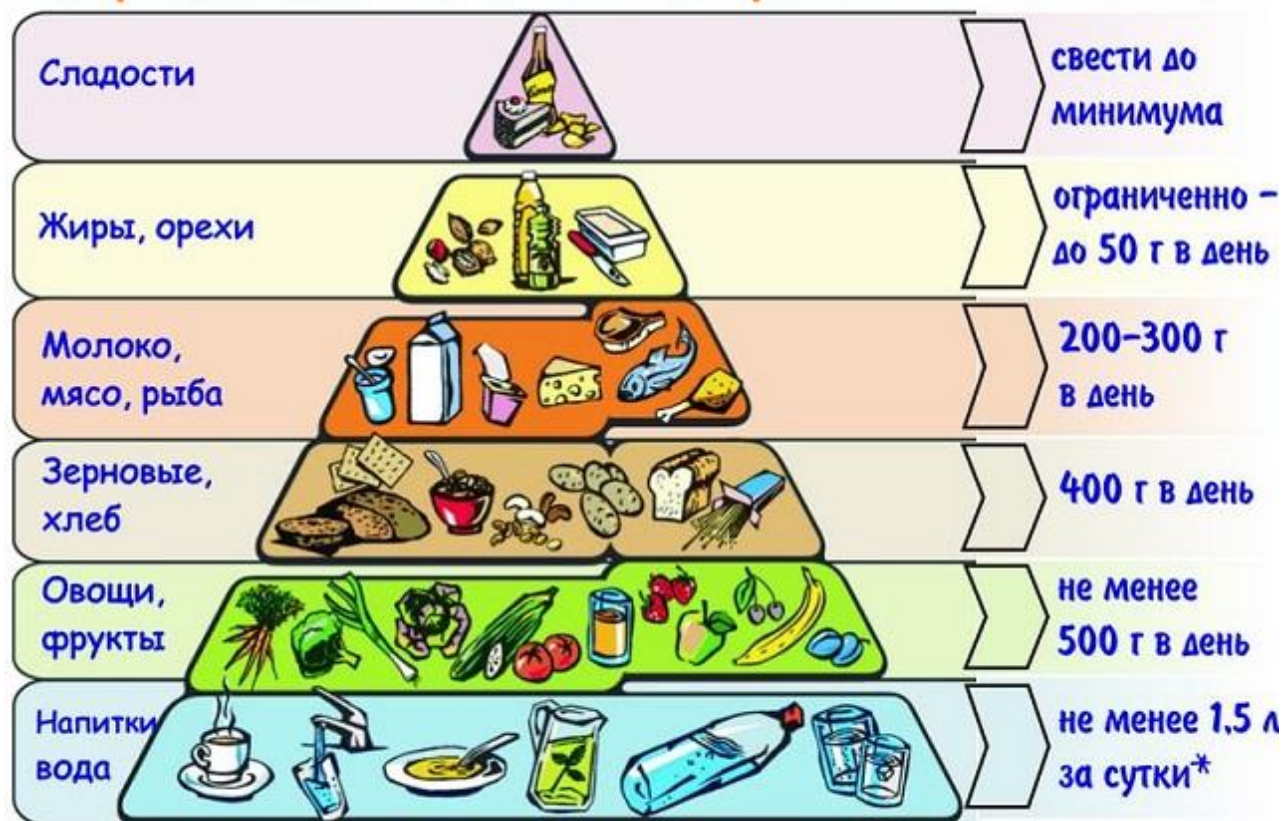
3. Специалисты по питанию советуют ограничивать употребление детьми шоколадных конфет и чистого шоколада. Чем позже ребенок начнет есть шоколад, чем лучше. Кроме того, следует учитывать, что в настоящее время много шоколадных подделок, в которых дорогое какао-масло заменено на дешевые кондитерские жиры. Лучше покупать немецкий, английский, швейцарский и русский шоколад.

4. Бытует мнение, что выздоравливающему ребенку полезно пить куринный бульон. На самом деле это не так. Ведь в бульон обычно попадают вредные химические вещества при варке, содержащиеся в мясе: такие как креатин, креатинин и др. Кроме того в последнее время в мясе нередко содержатся различные химические препараты (используемые для увеличения массы), которые при варке переходят в бульон и наносят ущерб здоровью ребенка.



Следовательно, питание должно обеспечивать растущий организм детей энергией и основными пищевыми вестами. При организации питания следует соблюдать возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных пищевых веществах.

Пирамида Вашего здорового питания!



*при наличии заболеваний - уточнить у врача

НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ И ЭНЕРГИИ (в день) (СанПиН 2.4.1.1249-03)

Возраст детей	Энергетическая ценность (ккал)	Белки (грамм)		Жиры (грамм), всего	Углеводы (грамм), всего
		всего	в т.ч. животные		
до 3 лет	1540	53	37	53	212
3 – 7 лет	1970	68	44	68	272

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ОБЪЕМЫ ПОРЦИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ (СанПиН 2.4.1.1249-03)

Возраст детей	1 год 7 мес. – 3 года	3 года 1 мес. – 5 лет	5 лет 1 мес. – 7 лет
Наименование блюд	Вес (г)		
Завтрак			
Каша, овощное блюдо.	150	180	200
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо.	60	70	80

Салат овощной.	30	40	50
Кофе, чай, молоко.	150	180	200
Обед			
Салат, закуска.	40	50	60
Первое блюдо.	150	180	200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы.	60	70	80
Гарнир.	120	130	150
Третье блюдо (напиток).	150	180	200
Полдник			
Кефир, молоко.	150	200	200
Булочка, выпечка (печенье, вафли).	60	70	90
Блюдо из творога, курага, овощей.	60	70	100
Свежие фрукты.	100	150	200
Ужин			
Овощное, творожное блюдо, каша.	180	200	250
Молоко, кефир.	150	200	200
Свежие фрукты.	70	100	120
Хлеб на весь день:			
- пшеничный	70	110	110
- ржаной	30	60	60

Основные принципы питания:

- Кушать когда захочется.
- Во время еды воду не пить.
- Пить воду можно за 30 минут до еды или через 30 минут после еды.
- Не есть сладкого после соленого.
- Стараться не употреблять белки и углеводы одновременно.
- Желательно не употреблять жиров растительного и животного происхождения за один прием пищи.
- Употреблять больше овощей и фруктов.
- Утром – фрукты, днем углеводы (хлеб, каши, овощи), вечером – белки (мясо, рыба, творог, орехи).
- Не наедаться на ночь (есть за 2 часа до сна).
- Не переедать.
- Употреблять больше зелени.
- наиболее полезная еда – цельная (не перемолотые каши, цельные овощи и фрукты).

Правильные продукты питания.



- Чай, компот, квас, молоко – тоже еда.
- Еду следует «пить», а воду «есть».
- Кто дольше жует, тот дольше живет.
- Молоко, дыню, томаты – употреблять продукты своей климатической зоны в соответствующее время года.
- Принимать пищу с положительными эмоциями.
- В день выпивать около 1,5 литра воды.

Общие рекомендации

1. Самое главное – максимальное разнообразие пищи, обеспечивающее поступление всех необходимых питательных веществ.

2. Не делать из еды культ, но и не относиться к ней пренебрежительно.

3. Выбирать в зависимости от индивидуальных особенностей подходящий рацион для ребенка. «То, что для одного лекарство, для другого – яд».

4. Не заставляете ребенка есть то, что они не хотят.

5. Не подгоняйте детей «Ешь скорее». Даже, если вы опаздываете, то вред от опоздания будет гораздо меньшим, чем тот вред, который нанесет спешка не только системе пищеварения, но и психике детей.

6. Не предлагайте детям еду, если они находятся в состоянии сильного эмоционального возбуждения, а так же тогда, когда он замерз или перегрелся, полон страха или гнева, при лихорадке и болях.

7. Ребенок зачастую интуитивно чувствует, какие продукты нужны его организму в данный момент. Прислушивайтесь к его желаниям.

8. Не используйте в пищу (сладости) в качестве поощрения, вознаграждения за хорошее поведение. Это может привести к тому, что уже взрослый человек при возникающих у него неприятностях будет стремиться найти утешение в еде, что в большинстве случаев приводит к ожирению.

9. Лучше недоесть, чем переесть.

10. Не ругайте ребенка, если он съел на ваш взгляд, что-либо вредное. Вред от критики порой может быть больше, чем вред от продуктов, которые вы считаете неполноценными.



Литература:

1. Воспитателю о работе с семьей /Под ред. Н.Ф. Виноградова.- М., 1989.
2. Лебедева Л.В., Борисова М.М. Физическое воспитание дошкольников. – М., 2005.
3. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей. – М., 1985.