

Рациональное питание ребенка – залог здоровья и хорошего умственного и физического развития, успешности в жизни и долголетия и профилактика всех болезней!

Такие, казалось бы «взрослые» болезни, как атеросклероз, повышение артериального давления и другие сердечно-сосудистые заболевания, зачастую провоцируются ожирением у детей.

Основным методом профилактики ожирения у детей является коррекция питания. Во-первых, исключить из рациона сладкое, выпечку, собственно сахар, варенье и тому подобное. Сухарики, чипсы и прочий фаст-фуд тоже попадают под категорию запрещенных продуктов.

Также придется отказаться от консервированных соков, компотов и некоторых видов фруктов (виноград, бананы).

Следует ограничить употребление хлеба, макаронных изделий, картофеля, исключить манную крупу.

Углеводы рекомендуется получать из свежих овощей, фруктов. В рационе обязательно должны быть животные белки – это нежирные сорта мяса, нежирная рыба, яйцо, молоко (лучше кисломолочные продукты).

Жареное, острое, жирное тоже не допускается. Также не рекомендуется наваристые бульоны. Все блюда лучше тушить, варить, готовить на пару.

Эталоном рационального питания может служить меню учреждений образования, в которых соотношение белков, жиров и углеводов в суточном рационе является наилучшим для детского возраста (1:1:4), макаронные и колбасные изделия, птица включаются в питание не чаще 1-2 в 7-10 дней. Кроме того, тщательно соблюдается время приемов пищи, интервалы между ними и распределение пищевого рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору, массе по приемам пищи (25% - завтрак, 35% - обед, 15% - полдник, 25% - ужин, 10% - домашний ужин).

Не меньшее значение имеет и достаточная двигательная активность, которая зависит от возраста. Если малышу не исполнилось 4-х лет, нужно просто почаще гулять пешком. Если же он уже достаточно взрослый, лучше отдать его в спортивную секцию (плавание, аэробика) или заниматься с ним спортом самим, играть в подвижные игры на открытом воздухе во время прогулок.

Рациональное питание ребенка – залог здоровья и хорошего умственного и физического развития, успешности в жизни и долголетия и профилактика всех болезней!

Уважаемые родители и подростки! Если у вас есть вопросы по рациональному питанию, вы можете обратиться к своему участковому врачу, врачу учреждения образования: в сад или школу, к эндокринологу.

Врач-педиатр

Карлова Л.А.

(зав. ДШО № 2 УЗ «ВОДКЦ»)