**Ожирением детей** считается состояние, когда масса тела ребенка превышает возрастно-ростовой норматив на 15% и более.

Основным в **устранении избыточной массы тела**  является  **диетическое питание**, исключающее переедание и голодание, в сочетании с повышением двигательной активности. Лекарственные средства при ожирении у детей не применяются. Возможен контроль **холестерина**.



**Есть** нужно в одно и то же время, лучше всего шесть раз в сутки с перерывами между приемами пищи не более 2,5 – 3 часов. Например, первый завтрак в 8 ч, второй – в 10 ч 30 мин, обед в 13 ч, полдник в 15 ч 30 мин, ужин в 18 ч, последний прием легкой пищи перед сном в 20 ч.
Такое дробное питание уменьшает аппетит, т.к. очередная порция пищи как бы догоняет предыдущую, создавая ощущение полноты в желудке. Это дает возможность ограничиться небольшим объемом пищи на один прием и одновременно избавляет от чувства голода.

***Живите здорОво и здОрово!***



**Министерство здравоохранения Астраханской области**

**ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»**

Больше информации здесь:

[www.гбуз-ао-цмп.рф](http://www.гбуз-ао-цмп.рф)

**414024, г. Астрахань, пл. Свободы/ул. Котовского, д.2/6,**

**Тел. (факс) 8 (8512) 51-24-77,**

**e-mail:** **kcvlimp\_77@mail.ru**

*Министерство здравоохранения Астраханской области*

*ГБУЗ АО «Центр медицинской профилактики»*



**Правильное питание для детей с избыточной массой тела**

****

Астрахань 2015

Почему развивается ожирение? В 99% случаев ожирение связано с нарушением 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.

**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 и 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.

**Желательно исключить:** шоколад, сдобу, сливочное мороженое, 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 одной 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 ожирения у ребенка (и взрослых):***

Привычка заедать стресс. Не утешайте де­тей покупкой сладостей!

Привычка есть перед телевизором усилива­ет пищеварение при включении телевизора; кроме того, не стоит забывать о дурном воздей­ствии рекламы нездоровых продуктов питания.

Привычка перекусывать между основными приемами пищи.

Если ребенок отказывается есть полезную еду, это не повод кормить его вредной. Обсудите с ребенком возможные альтернативы. Найдите вместе несколько рецептов, которые понравятся всем!

Если еда поступает в организм с большими перерывами, он начинает запасать больше энергии с каждого приема пищи. Поэтому, если днем есть мало, а на ночь наедать­ся, то вес будет увеличиваться. Обязательно надо завтракать (съедать хотя бы йогурт) и перекусы­вать в течение дня.

***Полезные правила:***

Начинайте обед с супа, перед едой можно дать ребенку стакан несладкой жидкости или воды.

Не посещайте ресторанов фаст-фуда.

Вместо жарки полезно тушить, варить, запекать в фольге, в духовом шкафу, использовать гриль, микроволновую печь, пароварку.

При приготовлении супов не надо обжари­вать овощи.

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