

# Программа по профилактике ожирения

## **Правила и приемы организации питания детей, у которых избыточный вес или ожирение. Новая программа**

ИРИНА КОВАЛЕВА, врач-педиатр, детский невролог, г. Москва

ИВАН БЕЛОКРЫЛОВ, научный сотрудник НПЦ медпомощи детям им. В.Ф. Войно-Ясенецкого

Воспользуйтесь новой программой для работы с детьми, у которых избыточный вес или ожирение. Она включает три режима: питания, двигательной активности, занятий и отдыха. В этой статье – раздел о режиме питания и сценарий праздника на тему.

Определив у детей избыточный вес или ожирение, составьте им специальный режим питания. Так как дошкольное меню под каждого ребенка не перестроить, упор сделайте на работе с родителями. Пригласите их на консультацию и расскажите, чем кормить детей, чтобы избежать лишнего веса. Для консультации понадобится таблица с вариантами замены блюд и буклет. Воспользуйтесь новым сценарием, чтобы организовать праздник для сладкоежек и пиццеежек.

### **Пять правил режима питания для детей с лишним весом**

Режим питания для детей с лишним весом включает пять правил. Расскажите о них родителям и предложите таблицу с вариантами замены блюд на менее калорийные.

Продукт	Чем заменить
Картофельное пюре	Пюре из цветной капусты
Сливочное масло, маргарин, животные жиры	Растительное масло
Сметана, майонез	Натуральный йогурт без сахара
Ряженка	Кефир
Свинина, баранина, гусятина, утиятина	Постная говядина, телятина, кролик, грудки курицы и индейки без кожи
Жирные сорта рыбы: осетрина, севрюга, лосось, белуга, палтус, сайра, скумбрия, сельдь, толстолобик	Нежирные сорта рыбы: лещ, треска, судак, сазан, минтай, карп, кефаль, щука, камбала, навага, хек
Персиковый, абрикосовый, виноградный и другие сладкие соки, газировка	Томатный, морковный, огуречный, гранатовый сок, морс без сахара, компот
Сыр	Нежирный творог
Белый хлеб	Хлеб из муки грубого помола
Конфеты	Сухофрукты, натуральные, без сахара, зефир и пастила
Мясные бульоны	Овощные супы
Макаронные изделия	Кабачок, нарезанный в форме макаронин
Печенье жирное и сладкое	Галеты слабосоленые
Сладкие ягоды и фрукты: малина, черешня, персики, виноград, арбуз, дыня	Кисло-сладкие и кислые ягоды и фрукты: черная и красная смородина, жимолость, голубика, черника, вишня, крыжовник, облепиха, шиповник
Бутерброды с колбасой на белом хлебе, гамбургеры, пицца на слоеном или дрожжевом тесте	Ролл с начинкой из нарезанных пластинами помидоров, сыра, листьев салата, зелени на тонком листе лаваша

**1. Не перекармливайте детей.** Избыточные объемы пищи – одна из главных причин излишней массы тела у детей. Норма съедаемой пищи за один прием должна быть не выше допустимых значений. Вы увидите их далее. Однако в это количество не включаются соки и питье.

#### СКОЛЬКО ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ПИЩИ ЗА ОДИН ПРИЕМ

**450** г/мл – не более,  
для детей  
3–4 лет

**500** г/мл – не более,  
для детей  
5–7 лет

**2. Давайте детям пищу в одни и те же часы.** Ребенок дома, также как и в саду, должен принимать пищу в одно и то же время. Если в выходные завтрак, обед и ужин задерживаются, а полдника нет, ребенок успевает проголодаться и съедает двойную порцию.

**3. Следите, чтобы дети ели медленно.** Если ребенок будет есть медленно, углеводы из пищи будут медленно всасываться в кровь, постепенно повышая уровень сахара. А если порция проглочена быстро

и углеводы из нее всосаться не успели, ребенок продолжает хотеть есть, просит добавку и неизбежно переедает.

**4. Не сажайте детей на диету.** Сажать ребенка даже при наличии лишнего веса на диету с пониженной калорийностью, жестким ограничением жиров и углеводов нельзя. За детьми с избыточной массой тела и ожирением I степени достаточно следить, чтобы они не переедали и использовать варианты замены блюд на менее калорийные. При ожирении II степени уменьшите энергетическую ценность рациона за счет тугоплавких жиров и легкоусвояемых углеводов. При III и IV степенях ожирения детей уже надо лечить.

**5. Расскажите об основах рационального питания.** Посоветуйте, какие продукты давать, ограничить и исключить. Раздайте родителям буклет с этой информацией. Обратите внимание, что продуктов полезных, разрешенных намного больше, чем запрещенных. Малыш не останется голодным, а питание его будет разнообразным.

## Буклет для родителей



#### Какие продукты и в каком количестве давать детям

- Нежирное мясо: говядина, телятина, кролик, курица, индейка
- Нежирная рыба: лещ, треска, судак, сазан, минтай, карп, кефаль, щука, камбала, навага, хек
- Яйца, творог, молоко, кефир
- Натуральный йогурт без сахара
- Овощи: огурцы, капуста, свекла, кабачки, тыква, редис, морковь, репа, помидоры, спаржа, ревеня
- Любая зелень
- Кисло-сладкие фрукты и ягоды, несладкие сухофрукты
- Натуральные несладкие соки: морковный, капустный, яблочный, томатный, огуречный
- Хлеб из муки грубого помола

#### В каком количестве давать детям мясные и молочные продукты

- ✓ Нежирное мясо: 100-150 г в сутки
- ✓ Нежирная рыба и яйца: 3 раза в неделю
- ✓ Нежирный творог: 50 г в сутки
- ✓ Молоко - 0,5 л в сутки
- ✓ Кефир - 200 мл в сутки
- ✓ Натуральный йогурт без сахара - 150 мл в сутки

#### Какие продукты ограничить



- Жирное мясо: свинина, баранина: по 100 грамм 2 раза в неделю



- Сливки, сметана, ряженка, топленое молоко: по 50-70 грамм 4 раза в неделю
- Сыр: по 50 грамм 3-4 раза в неделю



- Картошка: по 200-250 грамм готового продукта не чаще 3-4 раз в неделю



- Хлеб: по 1 ломтику в каждый прием пищи



- Крупы: пшеничная, гречневая, овсяная, перловая, рисовая каши - по 200 г не чаще 6 раз в неделю
- Бобовые: по 50-70 г 2-3 раза в неделю

#### Какие продукты исключить

- Наваристые бульоны
- Макароны
- Манную крупу
- Мороженое
- Сахар, сладости, булочки, печенье, конфеты
- Варенье, кондитерские изделия
- Белый хлеб
- Говяжий, свиной, бараний жир, маргарин
- Газированные напитки
- Сладкие соки, квас, какао
- Шоколад
- Соль

#### Полезные советы

- ✓ **Ребенок отказывается есть безвкусное блюдо.** Слегка присолите готовое блюдо, сбрызните лимонным соком, посыпьте укропом.
- ✓ **Ребенок не ест кашу без масла.** Не кладите сливочное масло в каши и пюре. Лучше заправляйте их чайной ложкой растительного масла.

## Приемы формирования привычки к правильному питанию

+

Чтобы убедить ребенка не есть сладкое и вредное, обратитесь к его эмоциям. Используйте игры и дидактические материалы. С помощью них показывайте детям, как некрасивы толстые люди, как немодно есть фаст-фуд и конфеты. На примере сказочных персонажей демонстрируйте положительное поведение. Например, покажите детям мультфильмы «Приключения Тани и Вани в стране продуктов», «Пчелка Умняша: полезные и вредные продукты», «Фиксики. Витамины», «Жила-была Царевна. Про еду», «Смешарики. Азбука здоровья. Правильное питание».