

Ожирение среди российских детей всего за несколько лет превратилось в устойчивую тенденцию. Темпы и масштабы проблемы стремительно нарастают. Но так ли бессильны родители перед этими глобальными явлениями? Попробуем сориентироваться в непростой ситуации и определить основные стратегии защиты здоровья наших детей.

Немного печальной статистики. Сегодня уже половина российских дошкольников (3-7 лет) имеют проблемы с лишним весом. Явно выраженное ожирение коснулось 12,4% детей этого возраста. При этом у подрастающего поколения наблюдается повальный дефицит важнейших питательных веществ.

Нарушения питания детей в России

Недостаток йода и кальция – практически у всех.

Дефицит витаминов B1, B2, B6, фолиевой кислоты – у 40-80%

Дефицит каротина – у 40- 60%

Дефицит железа – у 30%

Такие просчеты в питании детей провоцируют ранние сердечно-сосудистые заболевания, нарушения развития и общее снижение иммунитета. Родители жалуются на плохой аппетит своих чад и другие проблемы в кормлении. А медики возмущаются невежеством пап и мам, которые сами питаются неправильно и прививают вредные пищевые привычки своим детям.

Справедливости ради заметим, что пристрастие к сладкому и энергетически насыщенной пище – это нормальная общечеловеческая склонность от рождения. Однако она может быть в значительной мере скорректирована. Причем, согласно современным научным исследованиям, формирование вкусов в еде начинается ещё в период внутриутробного развития, зависит от генетической предрасположенности и диеты беременной. Если она или даже папа ребенка злоупотребляет жирным и соленым, то ребенок «унаследует» эти предпочтения, и изменить их будет довольно сложно.

Особое значение в развитии правильных пищевых привычек имеет раннее детство малыша. Зачастую ребенок привыкает к новой пище только на 10-15 раз. Вообще согласно одной из современных рабочих теорий, здоровье человека формируется в

течение первой 1000 дней с момента рождения. Питание играет в этом процессе одну из ведущих ролей.

Основные правила питания детей

Прежде всего, стоит уделить внимание соотношению белков, жиров и углеводов в рационе ребенка. В питании детей младшего возраста оно должно составлять 1:1:3 соответственно, в старшем возрасте 1:1:4.

Режим питания можно разбить на 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 2-3 дополнительных. При этом, 25-30% от суточного потребления калорий должно приходиться на завтрак, 35-40% – на обед, 10-15% – на полдник и 20-25% – на ужин. Перерывы между трапезами лучше не растягивать более чем на 3-3,5 часа. Это позволит обеспечить необходимый обмен веществ, а значит поддержать умственную и физическую активность ребенка.

Выбор продуктов тоже важен. Самое общее правило – выбирать еду без красителей, консервантов и ароматизаторов.

Ребенка школьного возраста важно не перекармливать, несмотря на возросшие нагрузки. Лучше акцентировать внимание на качестве рациона: он должен быть богат белком (мясо, рыба, яйца, молочные продукты). Особенно важен белок на завтрак. В утреннюю трапезу школьника оптимально включить одно из таких блюд, как: омлет, молочная каша, творожная запеканка или бутерброд с отварным мясом на зерновом хлебе. Сладкие и калорийные блюда (домашние блинчики, оладьи, сладкие каши), напротив, не подойдут. Сахар провоцирует резкое повышение и столь же стремительное снижение глюкозы в крови, и уже через 1,5-2 часа ребенок почувствует усталость и сонливость. Для перекусов можно снарядить школьника ланч-боксом со вкусной и полезной едой: фруктами, овощами, зерновым хлебом, нежирным мясом или сыром. Сладостей лучше избегать и в этом случае, и ограничить их употребление в принципе.

Сладости

Количество сладкого, которое вы можете предложить своему ребенку, зависит от его образа жизни. Малоподвижные дети легко могут набрать вес даже при небольшом переедании. Подвижному ребенку, активно занимающемуся спортом, это не грозит. В среднем, ребенку 12 лет можно разрешать около 50 гр сладкого (шоколад, конфеты, выпечка и т.п.) в день.

Не забывайте, что в понятие сладкого входят и напитки. Из-за высокого содержания сахара и других углеводов желательно исключить газировку и пакетированные соки из ежедневного рациона. Даже один стакан в день может быстро привести к набору лишнего веса.

Сало

Продукт не стоит включать в ежедневный рацион ребенка. Но он может быть полезен, если употреблять его в небольших количествах. Для школьника это около 30 гр не чаще одного раза в неделю. Противопоказанием являются проблемы с желудочно-кишечным трактом (хронический гастрит, дискинезия желчного пузыря) и плохая переносимость жирной пищи.

Контроль веса

При любых подозрениях на избыточный вес вашего ребенка желательно проконсультироваться с педиатром или диетологом. Если потребуется, они разработают специальную программу по коррекции массы тела. Как правило, она включает диету и повышение физической нагрузки. Безопасная скорость снижения веса в домашних условиях составляет 0,5-1 кг в месяц, в специализированном стационаре это происходит значительно быстрее – до 5% от исходного значения за 2-3 недели. Лечение ожирения может проходить только под регулярным наблюдением врача. Ни в коем случае не пытайтесь «привести в форму» ребенка при помощи «взрослых» диет и разгрузочных дней.