

Правильное питание ребенка - здорОво и здорОво!

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка,
нужно соблюдать три важных правила:

Каждый день в меню ребенка должны быть:

- ✓ фрукты и овощи;
- ✓ мясо и рыба;
- ✓ молоко и молочные продукты;
- ✓ зерновые продукты
(хлеб, каши, хлопья).

ПРАВИЛО 1 Питание должно быть разнообразным.

Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимое для роста и развития вещества.

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика.

ПРАВИЛО 2 Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время – 4-5 раз в день. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежуток между ними составлял не более 4.5 часов.

Перекус - за и против?

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок – еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.

ПРАВИЛО 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории – причина появления лишнего веса и развития ожирения.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебцами из цельных злаков.

Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРАВИЛА:

- ☒ Дома не должно быть еды на виду, в доступных местах.
- ☒ Начинайте обед с супа, перед едой можно дать ребенку стакан несладкой жидкости или воды.
- ☒ Не посещайте ресторанов фаст-фуда.
- ☒ Растительное масло тоже надо ограничивать, потому что оно высококалорийно. Для этого вместо жарки полезно тушить, варить, запекать в фольге, в духовке, использовать гриль, микроволновку, пароварку. При приготовлении супов не надо обжаривать овощи.
- ☒ Подберите ребенку спортивную секцию, которую он будет посещать с удовольствием.

Не расстраивайтесь, если не получится быстро перестроиться на новый рацион питания.

Радуйтесь тому, что у вас получается!

Даже незначительные изменения в образе жизни оказывают положительный эффект на здоровье вашего ребенка.



МОЖНО ЛИ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ?

Конечно, можно!
Но главные люди, которые могут помочь – это его семья!

ПОЧЕМУ РАЗВИВАЕТСЯ ОЖИРЕНИЕ? В 99 % случаев это нарушение 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.

Белки необходимы для построения клеток организма, они должны составлять 15-20 % от калорийной, потребляемых за сутки. Белки – это мясо, сыр, яйца и т.д.

Жиры нужны для запаса энергии, выработки гормонов. Их должно быть не более 25-30 %.

Углеводы – это основа рациона (50-55 %), они являются основным источником энергии.

Легкоусвояемые углеводы (сладости, сладкие напитки) быстро попадают в организм ребенка, при этом вырабатывается столько энергии, сколько в данный момент не требуется, и лишняя энергия превращается в жир. Полезны медленноусвояемые углеводы: овощи, крупы.

К углеводам относят также клетчатку и пектин. Эти углеводы не всасываются в кровь (не используются для энергетической функции организма), они выводятся из организма, при этом забирая с собой лишний холестерин, тяжелые металлы и прочие вредные вещества, и, кроме того, уменьшают чувство голода. Они содержатся в пшеничных отрубях, ягодах, бобах, крупах, фруктах. Если вы даете ребенку каждый день продукты с высоким содержанием клетчатки и пектинов, вы не только способствуете его похудению, но и укрепляете его иммунитет, улучшаете пищеварение, снижаете вредное влияние факторов окружающей среды на вашего ребенка!



ГУЗОТ «Центр медицинской профилактики»

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗОТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

398042, г. Липецк, 9 микрорайон, д. 17

Тел./факс: 8 (4742) 31-00-19

e-mail: medprof@lipetsk.ru

www.yazdorov-48.ru



Рекомендации по правильному питанию для детей с избыточной массой тела и ожирением

Подготовлено по материалам ФГБУ «НИИЦ профилактической медицины» Минздрава России

г. Липецк

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 есть слишком калорийные продукты, питаться однообразно.
- ☒ Привычка идти на поводу у ребенка. Если ребенок отказывается есть полезную еду, это не повод кормить его вредной. Обсудите с ребенком возможные альтернативы. Найдите вместе несколько рецептов, которые понравятся всем!
- ☒ Привычка переедать на ночь и нерегулярно питаться в течение дня. 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.
- ☒ Привычка перекусывать между основными приемами пищи.



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 %, биокефир (помните, что кефир, молоко, йогурты, 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 %, биокефир, 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»), сладкие газированные напитки, картофель жареный, пюре, чипсы, соленые орехи, бананы, виноград, финики.

Желательно исключить: шоколад, сдобу, сливочное мороженое, кремные 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, хлеб из обдирной (обойной, 1 сорта и пр. муки), картофель (отварной целиком или запеченный).

Если девочка при росте 170 см и весе в 55 килограммов собирается сбросить пару лишних килограммов, это должно настоятельно. Но если она продолжает попытки похудеть при весе меньше 50 килограммов, пора вести ее к специалисту.

Главный страх у больных анорексией – боязнь поправиться. Но чувство голода – это один из самых сильных физиологических механизмов, препятствующих гибели организма, бороться с ним очень тяжело. Поэтому худеющие постоянно срываются и снова начинают есть.

В результате у них возникает **чувство вины**: «Я недостойная, я не могу себя контролировать, и буду себя наказывать». Наказание может быть разного характера – и изнуряющая физическая нагрузка, и слабительные препараты, и самый простой выход – рвота. Для больных с анорексией еда – это враг.

Как лечат?

При анорексии у человека может сохраняться критическое мышление. Однако даже при понимании, что **организм разрушается** – прекратились менструации, выпадают волосы, и высохла кожа – страх не позволяет начать есть.

Поэтому первый шаг в лечении анорексии – обращение к психиатру. Несмотря на то, что анорексия – это психическое расстройство, далеко не все ее случаи требуют госпитализации в стационар.

В любом случае, расстройство пищевого поведения не лишит человека возможности работать, учиться или выезжать за границу.

Основная задача психиатра – помочь справиться с боязнью полноты. Как и в случае с остальными страхами, специалист прописывает прием необходимых препаратов. Когда повышение массы тела перестает вызывать у человека панику, к работе подключаются **диетологи**. Они разрабатывают сбалансированный рацион, способный поддерживать тот вес, при котором организм функционирует нормально. Чем раньше удастся начать лечение, тем легче и быстрее оно завершится. Самостоятельно анорексия не лечится. Причем, по данным ВОЗ, **20 процентов** случаев анорексии заканчиваются летальным исходом.

Самое важное

Анорексия – это «модная» болезнь навязываемая принятыми в обществе стандартами красоты. Ее основной симптом – попытка похудеть при отсутствии лишнего веса и даже его дефиците. Чтобы подобное совершенствование тела не стало причиной смерти, больной анорексией должен вовремя обратиться к врачу и пройти лечение.



ГУЗТ «Центр медицинской профилактики»
398042, г. Липецк, 9 микрорайон, д. 17
yazdorov-48.ru
vk.com/yazdorov48
ok.ru/group/54498159821049
instagram.com/yazdorov48

Подготовлено по материалам Министерства
здравоохранения Российской Федерации
Источник: www.takzdorovo.ru

ПИЩЕВЫЕ РАССТРОЙСТВА: БУЛИМИЯ И АНОРЕКСИЯ

г. Липецк

БУЛИМИЯ

Термином «булимия» все чаще обозначают обжорство. Но следует знать, что это расстройство психики, при котором человек практически не может контролировать собственный аппетит и количество съеденной пищи.

Еда решает проблемы

Еда для человека – это сильный антидепрессант, который запускает механизм выделения гормонов удовольствия, за счет чего избавляет от тревоги и помогает расслабиться.

Именно поэтому бесконтрольное поглощение пищи чаще всего начинается на фоне развивающейся депрессии или сильного стресса. Человек начинает «заедать» свои проблемы.

Но если изначально причина «заедания» действительно серьезная, то впоследствии еда используется для борьбы с любыми трудностями и неудобствами, встречающимися на пути.

Едой снимается волнение по поводу предстоящего разговора, повышается настроение при плохой погоде или необходимости встать завтра слишком рано.

Не только полнота

Постоянное перекармливание приводит к полноте и даже ожирению, хотя лишней вес – не главный признак страдающего булимией. Тем не менее, среди полных женщин заедает свои стрессы **каждая вторая**, а четверть «заедающих» действительно страдают булимией.

Женщины придают хорошей фигуре большое значение, и при булимии борьба с лишним весом становится важной. Но основная проблема, возникающая во время эпизодов перекармливания – **страх потери контроля** над ситуацией. В данном случае – над количеством съеденного.

Непреодолимый голод...

Страдающие булимией – гурманы и эстеты. Еда для них – удовольствие и наркотик.

Иногда они даже не могут нормально работать, поскольку в течение рабочего дня их мысли постоянно возвращаются к тому, как они придут с работы, приготовят что-то вкусное и съедят.

В процессе поглощения пищи контроль аппетита пропадает, человек не может остановиться и съедает все, что найдет. И нередко количество съеденного превышает возможности обычного человека.

При этом человек прекрасно понимает, что следующий кусок еды – уже лишний, но остановить тянущуюся к нему руку не может.

Иногда желание немедленно что-то съесть оказывается настолько сильным, что человек может бросить самые важные дела и почти бегом направиться к холодильнику.

... и избавление от съеденного

Чувство вины из-за отсутствия контроля над аппетитом и желание не допустить увеличения веса приводит к тому, что страдающий булимией пытается **избавиться от съеденного** как можно быстрее. Обычно он вызывает у себя приступ рвоты сразу после еды или принимает слабительные и мочегонные препараты.

Именно страдающие булимией – основные клиенты продавцов «чудодейственных» средств для похудения. Ведь им нужно найти средство, которое быстро избавит их от последствий неконтролируемого потребления пищи.

Незамечная проблема

Как правило, приступы обжорства и «очищения» организма проходят втайне от близких. Больные булимией **стыдятся** своей зависимости от еды и пытаются скрыть ее от окружающих. Если симптомы анорексии довольно быстро становятся заметны, то признаки булимии выявить очень трудно. Тем более, что булимия в некотором роде **социально одобряема**.

Вылечить можно

Справиться с булимией гораздо проще, чем с анорексией. Как только человеку удастся справиться с основной проблемой, вызвавшей спонтанное перекармливание – **депрессией** – тяга к еде становится контролируемой.

Поэтому **первый шаг** к избавлению от булимии – обращение к врачу-психотерапевту или психиатру. Он назначит лечение и при необходимости выпишет соответствующие лекарственные средства.

В дальнейшем специалисты обучают человека **приемам самоконтроля**. А также помогают найти другие способы борьбы со стрессом и депрессией – например, при помощи физической активности или общения.

Самое важное

Булимия чаще всего возникает на фоне развивающейся депрессии. При этом заблуждении человек не в состоянии контролировать свой аппетит и съедает все, что находится в его доступе. Как правило, больные булимией скрывают свою проблему от окружающих, но лечится это заболевание достаточно легко. После устранения вызвавшей его депрессии человек способен справиться с приступами голода.



АНОРЕКСИЯ

Анорексией в быту часто называют болезненную худобу. Однако анорексия – это **психическое расстройство**, характеризующееся болезненным желанием похудеть.

Эпидемия продолжается

Еще лет 30 назад ученые считали, что нервной анорексией страдают около 2-3 процентов населения Земли. Через 10 лет количество случаев анорексии выросло вдвое.

В России тоже есть своя статистика. При обследовании студентов трех крупных российских ВУЗов симптомы расстройств пищевого поведения обнаружили у **46 процентов** девушек.

Это еще не говорит о массовой распространенности анорексии, но означает, что почти половина девушек уже успела познакомиться со строгими диетами, использовала мочегонные средства, вызывала рвоту после приема пищи или изнурала себя сильными физическими нагрузками. Это значит, что они недовольны своей внешностью.

Случайная мода

Худоба сейчас – признак успешности, признак того, что ты можешь контролировать свои поступки и благодаря этому чего-то добиться.

Поэтому анорексия стала очень модной – она **активно пропагандируется** в средствах массовой информации.

При этом часто физиологически даже под параметры 90-60-90 попадает всего лишь **5 процентов женщин** во всем мире. И эти параметры ничего не говорят о здоровье, это просто цифры.

Почему худеют?

Анорексия – прежде всего нарушение психики. И чаще всего – примерно в 80 процентах случаев – ей подвержены молодые девушки и юноши.

В этом возрасте **психика еще недостаточно окрепла**. Постоянное социальное давление, навязывающее стандарты внешности как непременное условие жизненного успеха, действует на них быстро и эффективно.

Многим молодым людям проще всего пойти к успеху по пути наименьшего сопротивления – то есть похудеть. Ведь для этого не надо учиться или работать – достаточно просто перестать есть.

Количество еды – это то, что зависит только от человека и не поддается влиянию внешних факторов. Хочу – ем, хочу – не ем.

Основные симптомы

Самый первый симптом, по которому можно заподозрить развитие анорексии – человек старается похудеть, **не будучи полным**.

ЕДА ВЕЧЕРОМ

Полдник, в отличие от остальных приемов пищи, может состоять из печенья, булочки, зефира или хлеба с мармеладом. Подходящие напитки: сок, молоко, чай или какао.

Ужин — последний за день прием пищи, после которого не должно быть никаких перекусов. В том числе семечек, чипсов или попкорна перед телевизором. Съесть его надо не позже, чем за два часа перед сном.

Ужин состоит из горячего блюда, например, рыбы, каши, яичницы или запеканки. Также подходят для ужина те же блюда, что подаются в обед на второе.

В течение дня между основными приемами пищи школьник может есть фрукты или овощи.

А ЕСЛИ В ШКОЛЕ НЕ КОРМЯТ?

К сожалению, не во всех школах организовано горячее питание школьников. В некоторых учебных заведениях есть только буфеты, предлагающие булочки, пирожные, кондитерские изделия, чай, соки и газировку. Заменить этим завтрак, конечно, нельзя.

Единственный выход **давать еду с собой в школу**. При этом совершенно необязательно ограничиваться бутербродами. В специальную коробку для завтраков можно положить салат, омлет или запеканку.

Если же выбрать коробку с красивым и модным дизайном она поможет ребенку преодолеть стеснение и спокойно есть свой завтрак на виду у всех.



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

Школьник должен получать пять приемов пищи в день, из них три — с горячим блюдом. Соблюдение режима помогает профилактике заболеваний, а планирование питания надо делать с учетом смены, в которую учится ребенок. Эффективный способ покормить ребенка в школе — дать ему еду с собой.

ГУЗТ «Центр медицинской профилактики»
398042, г. Липецк, 9 микрорайон, д. 17
Тел./факс: 8 (4742) 31-00-19
yazdorov-48.ru

ГУЗ «Областная детская больница»
398055 г. Липецк ул.Московская д.6а
Телефон регистратуры: 8 (4742) 31-40-50
Телефон стола справок: 8 (4742) 31-67-15
guz-odb.ru

Подготовлено по материалам Министерства здравоохранения
Российской Федерации
Источник: www.takzdorovo.ru

УПРАВЛЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ
ГУЗТ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»



ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

г. Липецк

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ



РАЗНООБРАЗИЕ РАЦИОН

Теперь ребенку можно подавать на стол многое из того, чего прежде было лучше избегать: колбасы, многие деликатесы, жареную пищу и даже колбасу. Хотя, конечно, не стоит бросаться радовать школьника новым меню прямо первого сентября. **Вводи-те изменения понемногу и с осторож-ностью.**

Именно в раннем школьном возрасте человек приобретает многие хронические заболевания, например, гастрит. Чтобы этого избежать, нужно по-прежнему тщательно следить за тем, что и когда ребенок ест.



СМЕННЫЙ ГРАФИК

Режим питания школьника зависит от того, в какую смену он учится. Если в школе организовано горячее питание, то школьник получает два завтрака: один дома, перед выходом, и второй в школе, на большой перемене. Обедает он или в школе, или дома, а вечером ужинает.

Учащиеся во вторую смену завтракают, обедают и ужинают дома, а в школе получают только горячий полдник. Это следует учитывать, подготавливая ребенку еду на день.

СОБЛЮДАЕМ РЕЖИМ

У работающих родителей младшие школьники днем обычно находятся под присмотром бабушки или няни. Поэтому **принципы и режим питания должны быть четко донесены** до тех, кто будет его в отсутствие родителей кормить.

Как и прежде, как минимум три приема пищи должны содержать горячее блюдо. Обычно это завтрак, обед и ужин.

ЗАВТРАК

На завтрак школьнику могут быть предложены каша, яйца или запеканка. Если ребенок получает горячий завтрак в школе, то дома он может позавтракать бутербродами, хотя лучше все-таки горячее блюдо.



Если в школе такого питания нет, ребенку необходимо полноценно поесть дома. Голодный школьник, перекусивший «всухомятку», быстрее устает и хуже учится.

Запить завтрак можно чаем, молоком, кефиром или какао.

ОБЕД

В состав обеда должны входить **три-четыре блюда**: суп, мясо или рыба с гарниром, третье блюдо, а также закуска.

На **закуску** хорошо годятся овощные салаты, тертая морковь, капуста. Многие дети не любят суп, но он необходим для полноценного обеда.

Мясное или рыбное блюдо подаются с гарниром из овощей, макарон или каши, или в виде смешанных блюд: рагу, голубцов, фаршированных овощей.

В качестве **третьего блюда** обычно предлагается компот из сухих или свежих фруктов.

Правильное питание ребенка – здорово и здорово!



Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым.



Одно из обязательных условий этого – правильное питание. От того, что и как ест ваш ребенок сегодня, зависит его здоровье и самочувствие завтра, когда он станет взрослым и самостоятельным.

Для того, чтобы организовать правильное питание ребенка, нужно соблюдать три важных правила:

ПРАВИЛО 1

Питание должно быть разнообразным.

Это важное условие того, что организм ребенка получит все необходимое для роста и развития вещества.

Каждый день в меню ребенка должны быть:

- фрукты и овощи;
- мясо и рыба;
- молоко и молочные продукты;
- зерновые продукты (хлеб, каши, хлопья).

Если ребенок отказывается есть полезное блюдо, предложите ему поэкспериментировать и сделать блюдо необычным.

Так, с помощью сухофруктов и орешков можно выложить забавную рожицу на каше, с помощью кетчупа и ягодок брусники нарисовать узор на котлете, картофельное пюре выложить на тарелку в виде фигурки снеговика.

ПРАВИЛО 2

Питание ребенка должно быть регулярным. С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время – 4-5 раз в день. Важно, чтобы основные приемы пищи происходили каждый день в одни и те же определенные часы, а промежуток между ними составлял не более 4,5 часов.

Перекус – за и против?

Постарайтесь отказаться от этого и приучить ребенка есть только за столом.

Если это пока не получается, предлагайте для перекуса фрукт, сухое печенье, сок – еду, которая поможет заглушить голод, но не испортит аппетит.

Питание ребенка должно быть регулярным.

С раннего возраста приучайте ребенка питаться в одно и то же время – 4-5 раз в день.

Важно, чтобы основные приемы пищи



ПРАВИЛО 3

Питание ребенка должно восполнять его ежедневные траты энергии.

Избыточные калории – причина появления лишнего веса и развития ожирения.

Если у вашего ребенка есть лишний вес, ограничьте количество сладостей и высококалорийных десертов, освободите от них холодильник и буфет.

Поставьте на стол вазу с фруктами, тарелку с хлебами из цельных злаков. Постарайтесь увлечь ребенка занятиями спортом, гуляйте вместе, пусть понемногу, но регулярно.

Каждый взрослый хочет, чтобы его ребенок рос здоровым, умным, счастливым!