

# Питание детей при ожирении



Здоровое питание

# **Питание детей при ожирении**

«Мельников И.В.»

Питание детей при ожирении / «Мельников И.В.», — (Здоровое питание)

Полнота ребенка – это будущая или настоящая болезнь. Полные, «упитанные» дети обычно тяжело переносят любое заболевание и намного чаще болеют, по сравнению со своими сверстниками нормальной массы тела. Установлено, что если ежедневно съедать лишний кусок хлеба, то при склонности к полноте за год можно прибавить 7 кг. К сожалению, привычка плотно есть у многих детей начинается с уговоров родителей. Родительская любовь в этом случае оборачивается страшным злом. Дети становятся «хорошими едоками» и остаются ими на всю жизнь. Излишество в еде особенно вредно.

## Содержание

ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ	5
ОЖИРЕНИЕ И НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ	6
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ОЖИРЕНИИ	7
ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ТУЧНЫХ ДЕТЕЙ 10–14 ЛЕТ	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ОЖИРЕНИИ

## ПРИЧИНЫ ОЖИРЕНИЯ У ДЕТЕЙ

Причины, приводящие к ожирению детей различны. Если в нормальных условиях, то есть в здоровом организме имеется подвижное равновесие между потреблением белков, жиров и углеводов и их сгоранием в организме, то есть приход энергии = расходу энергии, то при ожирении эта формула выглядит иначе: приход энергии больше расхода энергии.

У растущего организма часть белка идет на построение тканей тела. Излишки белка (плюс жир и углеводы) откладываются в виде жира. При поступлении меньшего количества калорий, чем это потребуется организму, запасы жира расходуются на энергию.

Таким образом: приход калорий (энергии) = потребности основного обмена + энергия для работы + рост + накопление жира.

Накопление жира = приходу калорий – расход энергии (основной обмен + работа) – рост.

Следовательно, ожирение возникает от избыточного поступления калорий, но не только. Имеются еще несколько причин, ведущих к ожирению:

1. Чрезмерное питание – чрезмерный аппетит.
2. Пониженный расход энергии.
3. Изменение жирового обмена в результате нарушения нормального сгорания жира, повышенного накопления жира тканями и др.

Полнота ребенка – это будущая или настоящая болезнь. Полные, «упитанные» дети обычно тяжело переносят любое заболевание и намного чаще болеют, по сравнению со своими сверстниками нормальной массы тела. Установлено, что если ежедневно съедать лишний кусок хлеба, то при склонности к полноте за год можно прибавить 7 кг. К сожалению, привычка плотно есть у многих детей начинается с уговоров родителей. Родительская любовь в этом случае оборачивается страшным злом. Дети становятся "хорошими едоками" и остаются ими на всю жизнь. Излишество в еде особенно вредно.

## **ОЖИРЕНИЕ И НАСЛЕДСТВЕННОСТЬ**

Давно отмечено, что ожирение возникает в определенных семьях, причем имеется большое сходство в характере распределения жира.

В семьях, где оба родителя худощавы, ожирение их детей не превышает 8 %, при ожирении одного из родителей – 40 %, при ожирении обоих родителей – 80 % и более. В семьях, где оба супруга очень худощавы, не бывает очень полных детей.

У 85 % тучных дочерей имеется такое же телосложение, как и у их матерей. Вероятность появления ожирения у детей наибольшая в семьях, где мать или оба родителя страдают ожирением. Причем, при наличии ожирения у матери вероятнее появление ожирения у дочери, чем у сына. Ожирение появляется раньше у людей с семейной предрасположенностью к нему. Женщины страдают ожирением в 1,5–2 раза чаще, чем мужчины.

## ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ОЖИРЕНИИ

Общим для детей, больных ожирением различного возраста и степени ожирения является требование, чтобы пища была разнообразной, с достаточным количеством витаминов, не содержала острых приправ, была приготовлена в паровом, отварном или сыром (салаты) виде; в ней уменьшается количество легко усвояемых углеводов, исключаются такие сладости как конфеты, пирожное, печенье, а также макаронные, мучные изделия и крупы, значительно ограничивают количество хлеба, особенно белого и картофеля, уменьшают жиры, особенно бараний и свиной, оставляя количество белка в нормальных по возрасту пределах (мясо, творог, рыба).

Необходимыми условиями для положительного результата лечебного питания тучных детей являются:

1. Неукоснительное соблюдение режима питания и распорядка дня.
2. Нормальный объем одного кормления и суточного количества пищи.
3. Медленный темп еды.
4. Правильное распределение калорийности пищи в течение суток.
5. Регулирование количественного состава пищи (резкое ограничение сладостей и кондитерских, крупяных, хлебобулочных изделий, некоторое ограничение тугоплавких жиров, сохранение нормального количества белка).
6. Постоянный врачебный, родительский и самоконтроль эффективности лечения (кривая нарастания массы тела).
7. Постепенность перехода больного на питание, соответствующее его возрасту и степени ожирения.

При любой степени ожирения ребенку любого возраста вначале необходимо питание, которое соответствует его физиологическим нормам. Такое питание будет носить ограничительный характер, так как большинство тучных детей все же имеют повышенный аппетит и переедают.

Если при таком питании нарастание массы тела ребенка приостанавливается, можно говорить о положительном эффекте лечебного питания и через некоторый период адаптации переходить на более строгую диету. Цель этого питания – постепенное уменьшение и ликвидация избыточной массы тела. Период адаптации тем больше, чем выше степень ожирения.

## **ПРИМЕРНОЕ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ТУЧНЫХ ДЕТЕЙ 10–14 ЛЕТ**

### **ПОНЕДЕЛЬНИК**

Первый завтрак: творог обезжиренный, кефир, сахар, хлеб пшеничный.

Второй завтрак: яблоки.

Обед: хлеб ржаной, борщ на мясном бульоне (половина порции), гречневая каша рассыпчатая, мясо отварное, масло сливочное, огурец свежий, фрукты.

Полдник: молоко.

Ужин: рыба паровая, свекла отварная, масло растительное, хлеб ржаной.

На ночь: яблоко.

### **ВТОРНИК**

Первый завтрак: яйцо, огурец свежий, масло сливочное, чай с сахаром, хлеб пшеничный.

Второй завтрак: яблоки.

Обед: щи свежие на мясном бульоне, отварной картофель, рыба паровая, масло растительное, огурец свежий, компот из сухофруктов с сахаром, хлеб ржаной.

Полдник: кефир.

Ужин: мясо тушеное, зеленый горошек, масло сливочное.

На ночь: яблоки.

### **СРЕДА**

Первый завтрак: хлеб пшеничный с сыром, кофе с молоком и сахаром.



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.