

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.



Желаем вам здоровья!



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

АМИ российское агентство  
медико-социальной  
информации

Российское агентство медико-социальной информации АМИ  
для Министерства здравоохранения Российской Федерации



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



Материал разработан  
ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»  
Минздрава России

## 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 килокалорий, 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!

**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 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%, 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»: 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, 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, 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 гурном воздействии рекламы нездоровых продуктов питания.
- **Привычка есть слишком калорийные продукты, питаться однообразно.**
- **Привычка игнорировать повод 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 наесться, то вес будет увеличиваться. Обязательно надо завтракать (съесть хотя бы йогурт) и перекусывать в течение дня.
- **Привычка перекусывать между основными приемами пищи.**

**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.