

Консультация для родителей «Избыточный вес у детей дошкольного возраста»

Избыточный вес у детей становится все более распространенным явлением. Если ребенок весит больше нормы, вам нужно изменить его рацион питания и обязательно показать педиатру. Педиатр оценит не связан ли избыточный вес ребенка с какими-нибудь заболеваниями, например, заболеваниями щитовидной железы или нервной системы.

Зачем нужна диета для ребенка с лишним весом?

Ребенок должен питаться регулярно, его пища должна быть сбалансированной и здоровой. И правильные пищевые привычки и предпочтения должны формироваться в детском возрасте. Ожирение или избыточный вес тела в детском возрасте часто приводит к ожирению во взрослой жизни, а это, в свою очередь, ведет к появлению ряда заболеваний, связанных с аномальным весом. Кроме того, уже в детстве у ребенка может развиваться диабет, ожирение печени, повыситься уровень холестерина. К этому добавляется и психологическая проблема, связанная с насмешками сверстников.

Какая должна быть диета у ребенка с лишним весом?

Рекомендуется: нежирные сорта мяса: телятина, индейка, курица, нежирные сорта рыбы: хек, треска, судак, окунь, щука, горбуша, минтай, налим, камбала, морепродукты: кальмары, креветки (кроме крабовых палочек!); молочные продукты: нежирный творог (0-5% жирности), маложирные молоко (0-2,5)%, кефир, йогурты, фрукты: яблоки, цитрусовые, овощи все, кроме картофеля, грибы.

Не рекомендуется или исключить:

свинина, мясные и печеночные паштеты, сосиски и колбасные изделия, жирные сорта рыбы: осетрина, форель, семга, скумбрия, мойва, сельдь, сайра, икра, майонез, рыбные консервы в масле, любой хлеб из пшеничной муки высшего сорта, сладкие газированные напитки, жареный картофель, пюре, чипсы, соленые орешки, сухарики, жирные молочные продукты, сливочное масло - не более 3-5 граммов в день, кремовые торты и пирожные, мороженое, шоколад.

Советы для родителей

Помните, что вредные привычки взрослых, способствуют развитию ожирения у ребенка (и взрослых тоже):

- Привычка заедать стресс. Не утешайте ребенка покупкой сладостей!
- Привычка есть перед работающим телевизором усиливает пищеварение.
- Привычка перекусывать между основными приемами пищи. Если вам не удастся отучить ребенка от перекусов, давайте ему продукты, которые являются здоровыми для него: фрукты (яблоки, персики, сливы, виноград), орехи (немного).
- Привычка есть слишком калорийные продукты или питаться однообразно.
- Привычка есть на ночь

Полезные правила:

- Еда не должна лежать на виду и быть доступной
- Подавайте еду в одно и тоже время и в маленьких тарелках
- Научите ребенка есть медленно.
- После окончания обеда, спроваживайте ребенка быстрее из-за стола, что у него не было возможности попросить добавку
- Начинайте обед с супа, перед едой можно дать ребенку стакан чистой воды.
- Не питайтесь в ресторанах фаст-фуда.
- Старайтесь еду не жарить, а варить, запекать в фольге, в духовке, использовать микроволновку или пароварку. Растительное масло, используемое для жарки, тоже высококалорийно.
- Отдайте ребенка в спортивную секцию, которую он будет посещать с удовольствием.
- Заведите семейную традицию проводить выходные дни всей семьей на свежем воздухе. Полезны подвижные игры, велосипедные прогулки и т.д.