

ОЖИРЕНИЕ?

ДЕЛО МОЖНО ПОПРАВИТЬ!

Дорогие родители!

У Вашего ребенка диагностирован лишний вес. Вам известно, что ожирение – это серьезная медицинская проблема. Возможно, что Ваш ребенок страдает из-за насмешек, которым он подвергается в школе, или из-за того, что он не может полноценно заниматься спортом.

Помните, что проблема «лишнего веса» не исчезает с возрастом, она остается и приводит к возникновению серьезных заболеваний, в частности – к заболеваниям сердечно-сосудистой системы, суставов и т.д.

Лишний вес возникает, как правило, из-за несбалансированного сочетания между потреблением энергии (обильное разнообразное питание) и расходом энергии (недостаток движения). Возможна и наследственная предрасположенность к лишнему весу.

Что делать?

Возможно, Вы уже сами предприняли ряд мер, направленных на снижение веса Вашего ребенка. Мы хотим оказать Вам поддержку рядом практических советов, которые, тем не менее, не заменяют консультации у соответствующих врачей-специалистов (диетологов).

Успешная борьба с лишним весом требует времени и терпения. Патентированные «блиц-диеты» и медикаменты никогда не приводят к долгосрочному успеху. Наш первый совет – питайтесь разнообразно.

Весы необходимо вновь привести в равновесие. Это достигается, с одной стороны, уменьшением объема потребляемой энергии (перестройка структуры питания), с другой стороны – увеличением расхода энергии (больше движения).



Copyright NUTRKID

Больше движения!

Изменение привычного
порядка питания



Copyright NUTRKID

- ┌ **Лучше ходить пешком, чем ездить на велосипеде, трамвае или автомобиле, часто проводить время на воздухе, посещать спортклуб (плавание), как можно меньше вести неподвижный образ жизни (телевидение, компьютерные игры).**
- ┌ **Регулярное питание**
(избегайте появления чувства сильного голода): обеспечьте себе три основных приема пищи и два «промежуточных» между ними.
- ┌ **Принимать пищу за столом всем вместе:**
Для всех должны быть одинаковые блюда и одни правила поведения за столом. Будьте примером для подражания своим детям! Не принимайте пищу, занимаясь другими делами – выполнением домашних заданий, просмотром телевизора или при работе за компьютером
- ┌ **Потреблять как можно меньше жиров и продуктов, богатых содержанием жира.**
Уменьшите количество жиров, готовьте обезжиренную пищу. Избегайте приготовления пищи во фритюре или панировке. Обращайте внимание на употребление «скрытых» жиров: например, колбаса, шоколад, пирожные, пицца, мороженое и др.
- ┌ **Молоко и молочные продукты:**
обезжиренный творог, натуральный йогурт, обезжиренный сыр и др.
- ┌ **Умеренное потребление сахара и сладостей!**
Не кормите своего ребенка сладостями между приемами пищи, лучше давайте ему их один раз в день на десерт. Не употребляйте искусственные заменители сахара, т.к. они повышают аппетит.
- ┌ **Пейте много:**
примерно 1,5 литра в день – минеральная вода, несладкий чай, свежие фруктовые соки. Избегайте потребления «Колы» или «Чая со льдом» (Eistee).
- ┌ **Фрукты и овощи должны входить в ежедневный рацион питания.**
На второй завтрак и полдник подходят фрукты или сырые овощи.
- ┌ **Несколько раз в день потребляйте хорошо насыщающие продукты, такие как темный хлеб, рис, картофель, хлопья.**
- ┌ **Мясо, рыба, яйца**
Их достаточно есть 1-2 раза в неделю. Обращайте внимание на обезжиренные сорта и избегайте употребления колбасных изделий.