

Илья Мельников

**Питание для детей  
и подростков с  
избыточным весом**



**Илья Валерьевич Мельников**  
**Питание для детей**  
**и подростков с**  
**избыточным весом**  
Серия «Питаемся правильно»

*Авторский текст*  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=3091385](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3091385)

**Аннотация**

«В рацион питания полных детей рекомендуется включать преимущественно блюда, имеющие при довольно большом объеме невысокую калорийность. К таковым прежде всего относятся блюда приготовленные из разнообразных овощей с применением различных способов кулинарной обработки...»

# Содержание

Питание для детей и подростков с избыточным весом	4
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Илья Мельников**

## **Питание для детей и подростков с избыточным весом**

### **Питание для детей и подростков с избыточным весом**

Полнота вредна не только для взрослых, но и для детей. При избыточной массе сердце испытывает дополнительную нагрузку. Весь организм проходит через сложное испытание: он не только постоянно несет излишнюю тяжесть, но еще ему приходится заботиться о снабжении жировой ткани кровью, кислородом, питательными веществами. От излишка жировых отложений в тканях задерживается вода. Следовательно, сердце получает еще большую нагрузку, ведь эту лишнюю воду тоже приходится перекачивать ему. Лишний жир в брюшной полости мешает сокращению диафрагмы, и грудная клетка во время вдоха перестает «подсасывать» кровь, в результате на сердце невольно ложится дополнительный труд. Оно как бы лишается союзника в кровообращении. Жироподобные вещества (типа холестерина) откладываются

в стенках сосудов, нарушая их эластичность. Это также затрудняет деятельность сердца. Ожирение ведет к плоскостопию, искривлению позвоночника, способствует повышению артериального кровяного давления.

Тучность ведет к нарушению деятельности желез внутренней секреции, замедлению обмена веществ. В результате наступает ряд изменений в нервной системе, запаздывает половое развитие, снижается сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, появляется склонность к сахарному диабету. Тучность сказывается и на внешнем виде детей: бедра и плечи становятся круглыми, живот становится рыхлым, в области таза, груди и живота разрастается жировая прослойка. Когда ребенок сидит, на брюшной стенке появляются толстые жировые складки. Такие дети становятся вялыми, рыхлыми, солидными. Став взрослыми, они чаще других страдают гипертонической болезнью, атеросклерозом сосудов сердца и мозга, сахарным диабетом, быстро стареют, изнашиваются. Полнота всегда таит в себе много неожиданных опасностей.

Кроме всего прочего, у полных детей своя психология. Их образ жизни отличается, поскольку они не любят подвижных игр, прогулок на свежем воздухе, им больше по вкусу настольные игры, просмотр телепередач, хорошо еще, если они любят читать.

Тучные дети становятся ленивыми, безынициативными, любая физическая нагрузка не дает им энергию, а, наоборот,

утомляет.

Основной причиной тучности детей является элементарное переедание, связанное с повышенным аппетитом. Среди любимых продуктов тучных детей не последнее место занимают булочки, сладости, жирное мясо, сметана, мучные изделия. Постепенно дети начинают испытывать потребность постоянно что-то жевать. Плохое настроение дети тоже «заедают». В результате у таких детей повышается масса тела, организм откладывает жир в депо, замедляется обмен веществ, в тканях задерживается вода, развивается вялость, сонливость и, конечно, полнота. Постепенно развивается повышенная способность к образованию жира из углеводов и белков. Если вовремя не обратить внимание на состояние здоровья такого ребенка, это может привести к необратимым последствиям.

Другая причина избыточного отложения жира у детей заключается в неправильном распределении калорийности пищи в течение дня. При правильном распределении более калорийные блюда рекомендуются на завтрак и обед, поскольку в дневные часы процессы сгорания жира, необходимые для образования энергии, происходят наиболее интенсивно. После 18 часов процессы сгорания жира заменяются отложением его в депо. Поэтому полдник и ужин должны состоять из легкой, быстроперевариваемой и низкокалорийной пищи. Замечено, что тучные дети как раз не придерживаются этого правила, вечером у них разыгрывается аппетит и они не

могут не удовлетворить его. Тем хуже, если для этого в ход идут печенье, конфеты или любые другие сладости.

Для таких ребят следует корректировать питание. При этом проводить профилактику ожирения следует еще в раннем детстве, когда это заболевание можно без особого труда предотвратить, поскольку позже уже придется принимать серьезные меры для лечения этого состояния.

При этом в первую очередь родители должны отличать диету для взрослых и диету для малышей.

Детская диета основывается на строгом режиме. В первую очередь надо наладить рациональное лечебное вскармливание без переедания и голодания. Оно должно быть, как правило, более частым. Кормить тучных детей надо 6–7 раз в сутки понемногу. Это уменьшает аппетит, поскольку очередная порция пищи как бы догоняет предыдущую, создавая ощущение полноты в желудке. Редкая еда – всегда опасна. При ней человек невольно съедает больше, чем ему надо. И тогда избыток калорий немедленно превращается в жир.

Кормить ребенка желательно в одно и то же время и, главное, учить его жевать медленно. Это тоже уменьшает аппетит. И дело здесь не только в тщательном размельчении и пережевывании пищи. Многие виды съеденной пищи обладают способностью разбухать, увеличиваться в объеме. К концу еды такая пища, разбухая, наполняет желудок и создается ощущение насыщения. Таким образом желудок сообщает о том, что получил полную порцию еды и начинается акт

переваривания. Если принимать пищу наспех, то в желудок попадает гораздо большее количество еды, чем требуется.

Не нужно исключать ни второй завтрак, ни полдник. А вот набор продуктов необходимо изменить.

В рацион питания полных детей рекомендуется включать преимущественно блюда, имеющие при довольно большом объеме невысокую калорийность. К таковым прежде всего относятся блюда приготовленные из разнообразных овощей с применением различных способов кулинарной обработки. Каждый прием пищи желательно начинать с яблок, сырых овощей (морковь, редис, капуста, огурцы, помидоры, салат и т. п.) или винегретов, овощных салатов, тушеных овощей. Низкую калорийность имеют редис, редька, лук, зеленый салат и другая листовая зелень, огурцы, помидоры. Вместе с тем в них содержатся эфирные масла, фитонциды, органические кислоты, некоторые витамины и большой набор минеральных солей.

# 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.