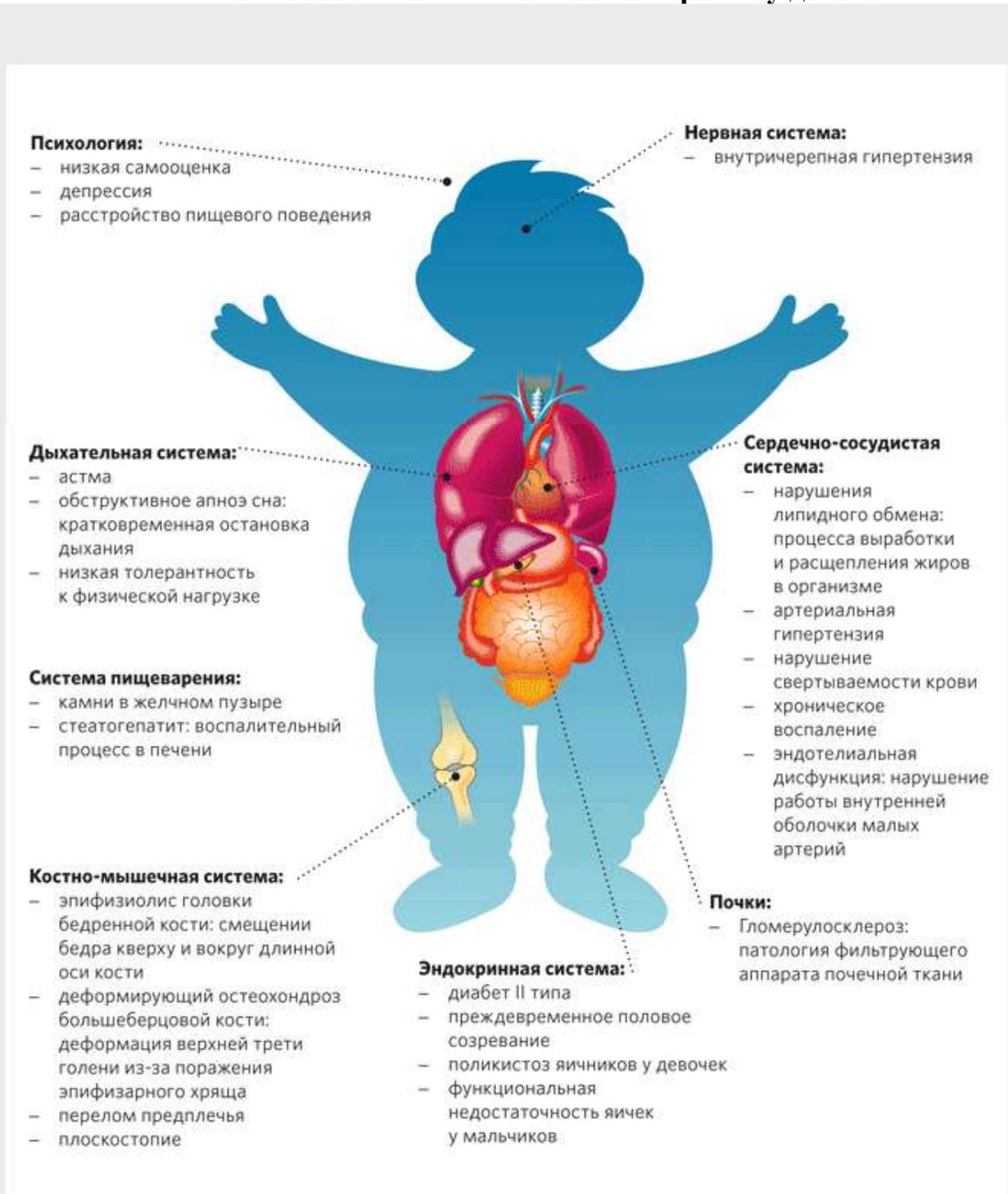


## Как снизить количество сахара в меню и предотвратить ожирение у детей.

За последние пять лет число детей с ожирением значительно увеличилось. При этом официальные цифры сильно занижены. Каждый четвертый ребенок в нашей стране имеет ожирение или избыточную массу тела: 24,6 процента девочек и 28,7 процента мальчиков (по данным ВОЗ).

### Какие осложнения вызывает ожирение у детей?



Решать эту проблему можно и нужно уже в дошкольном возрасте – ограничить в меню высококалорийные продукты и сахар, сформировать у детей привычку правильно питаться.

Ожирение занимает третье место по распространенности эндокринных заболеваний среди детей. Эта проблема заставила пересмотреть взгляд на функцию жировой ткани и систему питания дошкольников.

### **Что вызывает у детей ожирение?**

Специалисты раньше рассматривали жировую ткань как пассивный энергонакопитель. В настоящее время получено много данных о том, что жировая ткань – сложный гормонально активный орган, место интенсивного метаболизма стероидов и более 30 биологически активных веществ. Избыточный синтез ангиотензиногена, С-реактивного белка, фактора некроза опухоли  $\alpha$ , интерлейкина-6 может спровоцировать артериальную гипертензию, дислипидемию, гипергликемию, инсулинорезистентность, протромботические и провоспалительные состояния. Нарушения метаболизма, которые формируются в детском возрасте из-за ожирения, сохраняются в течение всей жизни. Осложнения ожирения и сопутствующие ему заболевания затрагивают все органы и системы организма. Специалисты выделяют четыре причины такой неблагоприятной ситуации.

<p><b>4 фактора, провоцирующих ожирение у дошкольников</b></p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Избыточное питание при недостаточном расходе энергии.</li><li>2. Использование для утоления жажды высококалорийных напитков.</li><li>3. Увлечение полуфабрикатами, фастфудом.</li><li>4. Снижение родительского контроля за питанием детей.</li></ol>
--	--

В 95 процентах случаев у детей алиментарный тип ожирения. Он обусловлен тем, что ребенок много потребляет калорий, мало двигается или имеет наследственную предрасположенность. Главная причина – неправильные пищевые привычки. Другая причина – маркетинг нездоровых продуктов питания и безалкогольных напитков. Нейроэндокринные заболевания – причина ожирения лишь в 2–3 процентах случаев. Задача родителей – устранить эти два фактора: следить за сбалансированностью меню и подбором продуктов, проводить разъяснительные беседы с детьми. Кроме того, избыточная масса тела и ожирение – повод обратиться с ребенком на консультацию к детскому эндокринологу.

**Какое количество сахара в сутки рекомендуют ВОЗ и СанПиН.** Основная причина ожирения – продукты с большим содержанием сахара. В Методических рекомендациях

для детского питания указано, что для детей потребление добавленного сахара не должно превышать 10 процентов от калорийности суточного рациона (МР 2.3.1.2432–08). Однако для нормального роста и развития на долю сахара в идеале должно приходиться менее пяти процентов от общего объема энергии (по данным ВОЗ). Ребенок в день должен получать 1800 ккал в сутки, количество сахара – 25 г в сутки (по рекомендациям специалистов ВОЗ). Действующие СанПиН 2.4.1.3049–13 рекомендуют в сутки 47 г сахара.

### Сколько сахара и калорий нужно ребенку 3–7 лет в сутки

Рекомендации	Сколько сахара, г	Сколько калорий, ккал
ВОЗ	25	1800
СанПиН	47	1963

### Сколько сахара давать детям в разные приемы пищи, г

Возраст детей	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Второй ужин	Итого за сутки
1–3 года	12	0	10	5	10	0	37
3–7 лет	15	0	13	6	13	0	47

### Чтобы сократить количество сахара в меню, пересмотрите некоторые позиции:

- 1. Завтрак.** Измените сырье для приготовления каш. Используйте зерновые хлопья без сахара. Замените каши на мюсли.
- 2. Полдник.** Вместо оладий, запеканок, зефира и сладких булочек давайте детям на полдник фрукты, йогурты, несладкую выпечку.
- 3. Напитки.** Сократите количество сладких напитков. Не давайте сок, компоты, сладкий чай между приемами пищи. Они резко снижают аппетит. Особенно это касается второго завтрака. Давайте вместо чая простую негазированную бутилированную или кипяченую воду. На второй завтрак можно дать пакетированный фруктовый или овощной сок. Но при этом разбавляйте его теплой водой в соотношении 1:2. Сократите количество сахара при приготовлении компотов и киселей.
- 4. Реклама.** В России в 95 процентах случаев рекламируется еда, которая должна в рационе занимать всего лишь 5 процентов. При покупке смотрите состав покупаемых продуктов, особенно количество сахара и калорий.

### 8 способов воспитать у детей правильное отношение к питанию

1. Не используйте еду в виде наказания. Это может оказать отрицательное влияние на личностное развитие ребенка.
2. Всегда имейте наготове здоровую еду. Дети любят, есть то, что под рукой. Поставьте на кухне на виду вазу с фруктами. И сами перекусывайте яблоком. Никакие слова не

убедят лучше, чем ваш собственный пример. Гастрономические предпочтения семьи напрямую влияют на рацион ребенка.

3. Не делите еду на «хорошую» и «плохую». Вместо этого, «привяжите» еду к тому, что волнует вашего ребенка, например, к спорту или внешнему виду. Пусть ребенок знает, что постный белок, такой, как индейка, или кальций в молочных продуктах, улучшает спортивные показатели. Витамины в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.

4. Хвалите за выбор здоровой пищи. Говорите вашим детям, что вы гордитесь их выбором здоровой пищи. Не докучайте детям по поводу нездоровой пищи. Не обращайтесь на это внимание или направьте их выбор в другое русло.

5. Никогда не используйте еду в качестве поощрения. Это может вызвать проблемы с весом в более позднем возрасте. Не развлекайте ребенка во время еды.

6. Вечером собирайтесь на семейный ужин. Сделайте это традицией - дети, которые ужинают за семейным столом, лучше питаются и имеют меньший риск серьезных проблем в подростковом возрасте.

7. Накладывайте еду в кухне: при этом вы сможете накладывать нормальные порции, а ваши дети научатся понимать, что такое правильный размер порции. Советуйтесь с детьми. Попросите их оценить приготовленную Вами еду.

### Семь проблем с питанием детей и пути их решения

Проблем	Пути решения
Ребенок отказывается от еды	Не предлагайте множество альтернатив нелюбимой пище
Ребенок ест одно и то же	Разнообразьте меню низкокалорийными продуктами без сахара
Ребенок не ест важные продукты: овощи, фрукты, кисломолочные продукты	Вводите продукты в рацион постепенно, не переставайте предлагать ребенку блюда, от которых он отказывается
У ребенка плохой аппетит	Не давайте ребенку еду и сладкие напитки между основными приемами пищи. Не включайте телевизор и планшет во время приема пищи
Ребенок постоянно просит дать ему сладкое: пирожные, торты, конфеты	Предлагайте ребенку вместо сладостей фрукты, йогурты, хлебцы, несладкую домашнюю выпечку, зерновые хлопья без сахара
Еда для ребенка как вознаграждение	Не давайте ребенку еду, в том числе сладкое, как вознаграждение. Найдите другие способы мотивации и поощрения, не связанные с едой
Ребенок подражает родителям, сидящим на диете	Не сажайте ребенка на диету. Обезжиренные продукты не давайте до двухлетнего возраста. Количество цельнозерновых продуктов увеличивайте постепенно, с учетом переносимости