

Профилактика ожирения у детей

В динамике общей заболеваемости, в том числе по болезням органов пищеварения, анемиям, продолжается тенденция к росту распространенности среди детей избыточной массы тела и ожирения. Сложившаяся структура питания детей и пищевых стереотипов поведения свидетельствуют о высоком ежедневном потреблении насыщенных жиров и соли, выявляемом более чем у 50% детей школьного возраста, а также добавленных сахаров - у 65%. При этом потребность в молочных продуктах, овощах и фруктах не обеспечена более чем у трети обучающихся, в рыбе - у 74%. Основной мерой профилактики избыточного веса является коррекция питания, увеличение физической активности в семье.

Рекомендации родителям по организации питания детей в семье:

- Питание ребенка необходимо построить с учетом того, чтобы он получал с пищей все вещества, которые входят в состав его тканей и органов (белки, жиры, углеводы, минеральные соли, витамины и воду). Особенно большое значение имеет белок. Для удовлетворения потребности в воде, в рацион ребенка нужно включать первые блюда, напитки (чай, молоко, кисель, компот, суп и т.п.). Для правильного использования пищи большое значение имеют ее вкусовые качества, разнообразие меню. Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревеня). Жгучие, острые и пряные приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта (перец, горчица, хрен и т.п.), что приводит к развитию заболеваний. Приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному потреблению пищи.
- Если ребенок приучен есть в определенное время, то к этому времени начинается выделение пищеварительных соков, "рефлекс на время". Поэтому дети должны получать питание в точно установленные часы. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается понижение аппетита. Наблюдения ученых показали, что при правильно построенном питании пища покидает желудок в среднем через 3,5 - 4 часа. Следовательно, интервалы между приемами пищи должны соответствовать этому времени.

При приготовлении пищи дома рекомендуется:

- Контролировать потребление жира: исключать жареные блюда, приготовление во фритюре; ограничивать употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром; использовать в питании нежирные сорта рыбы, снимать шкуру с птицы, применять не жирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом предпочтение отдавать продуктам с более низким содержанием жирности.
- Контролировать потребление сахара: сладкие блюда (варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки), с большим содержанием сахара необходимо принимать ограниченно, в связи с вредным влиянием на обмен веществ, риск возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.
- Контролировать потребление соли: норма потребления соли составляет 3 - 5 г в сутки в готовых блюдах; готовить без соли, солить готовое блюдо перед употреблением, использовать соль с пониженным содержанием натрия, ограничивать употребление мясных копченостей.
- Выбирать правильные способы кулинарной обработки пищи: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, припускание.

Источники:

1. "МР 2.4.0180-20. 2.4. Гигиена детей и подростков. Родительский контроль за организацией горячего питания детей в общеобразовательных организациях. Методические рекомендации"
2. "МР 2.4.0312-22. 2.4. Гигиена детей и подростков. Дополнительное питание в образовательных и оздоровительных организациях для детей. Методические рекомендации"