

Приклад денного меню для дитини 7-16 років

Прийом їжі, найменування страв	Вага готової порції, г
Сніданок	
Вівсяна молочна каша	180+5
Сирна запіканка	100
Чай з молоком і цукром	200
Другий сніданок	
Свіжі фрукти	200
Бутерброд з сиром	25+8
Обід	
Суп рибний з овочами	400
Котлети м'ясні запечені	90
Вермішель відварна	100
Салат з буряка і зеленого горошка з рослинним маслом	100+10
Компот зі свіжих яблук з цукром	200
Полудень	
Чай з цукром	200
Булочка здобна	75
Вечеря	
Курка відварна	65
Картопляне пюре	180+3
Овочевий салат з капусти, моркви і яблук з рослинним маслом	75+5
Компот зі свіжих яблук	200
Перед сном	
Кефір (2,5% або 3,2% жирності)	230
На весь день	
Хліб пшеничний, хліб житній	210

Продукти, які необхідно максимально обмежити:

- ✗ Масло вершкове, масло рослинне (необхідна частина щоденного раціону, проте достатньо вживати його в дуже невеликих кількостях)
- ✗ Сметана 20%, вершки
- ✗ Сир більше 30% жирності
- ✗ Сир більше 5% жирності
- ✗ Жирне м'ясо (свинина, качка, гусак)
- ✗ Ковбасні вироби, копченості
- ✗ Консерви м'ясні, рибні та рослинні в маслі
- ✗ Сало
- ✗ Майонез
- ✗ Шкіра птиці
- ✗ Жирна риба
- ✗ Горіхи, насіння

ПУБЛІКАЦІЯ ПІДГОТОВЛЕНА В РАМКАХ СУБПРОЕКТУ "ВІДСКОНАЛЕННЯ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ХВОРИМ З ХВОРОБАМИ СИСТЕМИ КРОВООБІГУ У ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ" СПІЛЬНОГО ПРОЕКТУ СВІТОВОГО БАНКУ ТА МІНІСТЕРСТВА ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ "ПОЛІПШЕННЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я НА СЛУЖБІ У ЛЮДЕЙ", ВИЗНАЧЕНОГО УГОДОЮ ПРО ПОЗИКУ №8475-ІІА ВІД 19 БЕРЕЗНЯ 2013 РОКУ МІЖ УКРАЇНОЮ ТА МІЖНАРОДНИМ БАНКОМ РЕКОНСТРУКЦІЇ ТА РОЗВИТКУ (СВІТОВИЙ БАНК) ТА НАПРАВЛЕНОГО НА РОЗБUDОВУ МЕДИЧНОЇ ІНФРАСТРУКТУРИ І ПІДВИЩЕННЯ ЯКОСТІ МЕДИЧНИХ ПОСЛУГ В УКРАЇНІ.



Харчування дітей та їх харчові звички
- це пряме відображення стереотипів харчування дорослих членів сім'ї і небажання батьків прищеплювати своїм дітям навички здорового харчування



ДЕПАРТАМЕНТ
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОДА



ДЕПАРТАМЕНТ
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
ЗАПОРІЗЬКОЇ ОДА

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ



СПІЛЬНИЙ ПРОЕКТ
МОЗ УКРАЇНИ ТА СВІТОВОГО БАНКУ
В ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ

Всі діти народжуються на світ з нормальною кількістю жирових клітин, і це не залежить від ваги їх батьків, тобто спадкової повноти не буває.



У той же час існують сім'ї з традиційним культом їжі. У такому будинку завжди багато смачної, добре приготовленої їжі. Постійно передають дорослі, перегодовують дитину - звідси і повнота з дитинства. Насправді **перегодувати маленьку дитину** дуже складно, тому що у неї добре дає собі раду центр апетиту. Але багатьом батькам здається, що їх дитина їсть мало, і вони різними шляхами намагаються змусити її їсти стільки, скільки їм здається необхідним.

Для чого потрібна їжа?

Їжа потрібна для того, щоб отримувати поживні речовини, завдяки яким дитина росте, розвивається, формується правильний імунітет. До цих речовин відносять білки, жири і вуглеводи.

Білки необхідні для побудови клітин організму, вони повинні складати 15-20% від кількості кілокалорій, споживаних за добу. Білки - це м'ясо, сир, яйця та т.п.

Жири потрібні для запасу енергії, вироблення гормонів. Їх має бути не більше 25-30%.

Вуглеводи - це основа раціону (50-55%), вони є основним джерелом енергії.

Легкозасвоювані вуглеводи (солодощі, солодкі напої) швидко потрапляють в організм дитини, при цьому виробляється стільки енергії, скільки в даний момент не потрібно, і зайва енергія перетворюється в жир. Корисні вуглеводи, що повільно засвоюються: овочі, крупи.



Шкідливі сімейні звички, що сприяють розвитку ожиріння у дитини (і дорослих):

► **Звичка заїдати стрес.** Не тіште дітей покупкою солодощів!

► **Звичка їсти перед телевизором** підсилює роботу шлунку при включеному телевізорі; крім того, не варто забувати про поганий вплив реклами нездорових продуктів харчування.



► **Звичка їсти занадто калорійні продукти, харчуватися одноманітно.**

► **Звичка йти на поводу у дитини.** Якщо дитина відмовляється їсти корисну їжу, це не привід годувати її шкідливою. Обговоріть з дитиною можливі альтернативи. Знайдіть разом кілька рецептів, які сподобаються всім!

► **Звичка переїдати на ніч і нерегулярно харчуватися протягом дня.** Якщо їжа надходить в організм з великими перервами, він починає запасати більше енергії з кожного прийому їжі. Тому, якщо вдень ви їсте мало, а наніч наїдаєтесь, то вага буде збільшуватися. Обов'язково треба снідати (з'їдати хоча б йогурт) і перекусити протягом дня.

► **Звичка перекусити між основними прийомами їжі.**

КОРИСНІ ПРАВИЛА:

✓ Вдома їжа не повинна стояти на виду, в доступних місцях.



✓ Починайте обід з супу, перед їжею можна дати дитині склянку несолодкої рідини або води.

✓ Не відвідуйте ресторанів фаст-фуду.

✓ Рослинну олію теж треба обмежувати, тому що вона висококалорійна. Для цього замість смаження корисно варити, запікати у фользі, в духовці, використовувати гриль, мікрохвильову піч, пароварку. При приготуванні супів не треба обсмажувати овочі.

✓ Підберіть дитині спортивну секцію, яку він буде відвідувати з задоволенням.

Профілактика ожиріння в підлітковому віці

Лікування, профілактика ожиріння у підлітка залежить від причини виникнення і включає дієту, фізичні навантаження, при необхідності - лікарське лікування і хірургічні операції.



Лікування ожиріння в дитячому віці - це тривалий процес, який повинен бути ретельно обговорений між батьками і лікарем.

Дієта і фізична активність - це найбільш оптимальні методи зниження зайвої ваги.

Харчування підлітків

Харчування підлітків* має бути чотириразовим. В ідеалі співвідношення прийомів їжі повинні бути таким:



*від загального добового обсягу їжі

Рухова активність

Фізична активність включає заняття фізкультурою, аеробікою, рухливими іграми на свіжому повітрі, плаванням, легкою атлетикою або будь-яким іншим заняттям, яке цікаве дитині.



Ожиріння - це війна, де є один ворог і багато жертв.