Каким должно быть питание ребенка при ожирении?

Автор - врач терапевт
Диденко Владимир Андреевич
Статью проверил эксперт
Голубев Михаил Аркадьевич

Правильное **питание ребенка при ожирении** предполагает оптимальное разнообразие рациона, с одновременным исключением из меню тяжелой, острой, копченой, жирной и жареной пищи. Потребление малышом пшеничного хлеба, макаронных и кондитерских изделий, а также животных жиров подлежит максимальному ограничению. Блюда желательно готовить на пару или подавать в отварном (тушеном) виде, либо сырыми (овощные салаты). Вне зависимости от степени ожирения ребенка, полезные показатели детского рациона должны соответствовать рекомендуемым возрастным нормам.

Питание ребенка с ожирением: факторы эффективности лечебной диеты

Важнейшую роль в результативности оздоровительной диеты при детском ожирении играют следующие обязательные условия:

- дисциплинированное соблюдение ребенком распорядка дня и режима приема пищи;
- нормальный объем порций и умеренность суточного рациона;

- контроль над калорийностью компонентов меню для каждой трапезы;
- медленный темп еды;
- систематический контроль над показателями веса ребенка;
- постепенный перевод малыша на правильное питание, соответствующее его возрасту и степени ожирения

Первый положительный эффект лечебного детского питания при ожирении выражается в прекращении нарастания массы тела ребенка. В таком случае родителям можно планировать перевод малыша на более жесткую диету. Однако прежде чем приступить к его осуществлению, следует выдержать определенный период адаптации, продолжительность которого зависит от степени ожирения.

Правильное питание ребенка от ожирения: рекомендованные компоненты

Оптимальный режим кормления ребенка, страдающего ожирением, – 5-6 раз в течение дня. Интервалы между приемами пищи не должны превышать трех часов. Дробное питание способствует снижению аппетита – и, соответственно, исключению вероятности переедания.

Правильное питание ребенка от ожирения формируется на основе следующих продуктов:

- овощи, зелень и кислые (кисло-сладкие) фрукты;
- нежирные сорта мяса, птицы и рыбы;
- супы вегетарианские; один раз в два-три дня допускается готовить супы на постном мясном или рыбном бульоне;
- паровые биточки и котлеты;
- гречневая и пшенная каши (в умеренном количестве);

- морепродукты: морская капуста, креветки, мясо кальмаров и т.д.;
- диетические сыры и обезжиренные кисломолочные продукты;
- несладкие натуральные соки;
- сушеные ягоды и фрукты (кроме изюма);
- хлеб из муки грубого помола;
- пшеничные отруби;
- растительное масло;
- отвар шиповника и компоты из сухофруктов, без добавления сахара

Питание ребенка при ожирении: допустимы ли перекусы?

Как бы парадоксально это ни звучало, **питание ребенка с ожирением** не только допускает легкие перекусы между основными приемами пищи, но и может включать их в себя, как дополнительный фактор похудения. Однако главными условиями при этом являются максимальная умеренность порций и потребление малышом здоровых продуктов, с низким содержанием жиров и сахара. Например, несколько нежирных крекеров из цельнозерновой муки станут достойной заменой малополезным чипсам, а легкий овощной салат, заправленный натуральным йогуртом, поможет малышу утолить чувство голода в ожидании следующей трапезы.