

Здоровое питание дошкольника. Лишние килограммы (рекомендации для родителей)

*Старшая медицинская сестра
МБДОУ ДС № 33 «Аленка»
И.Г. Харьковская*

Здоровье детей невозможно обеспечить без рационального питания, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и нервно-психического развития, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды. Кроме того, правильно организованное питание формирует у детей культурно-гигиенические навыки, полезные привычки, так называемое рациональное пищевое поведение, закладывает основы культуры питания.

Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин, одной из которых является нарушение структуры питания и снижение его качества, как в семье, так и в организованных детских коллективах.

Возникновение болезней эндокринной системы, органов пищеварения, анемий, в значительной мере, обусловлено факторами алиментарной природы. Несбалансированное питание приводит к витаминной недостаточности, дефициту различных микроэлементов и только при правильно составленном рационе ребенок получает необходимое для нормального роста и развития количество незаменимых пищевых веществ.

Организация питания детей в дошкольном учреждении должна сочетаться с правильным питанием ребенка в семье. Для этого необходима четкая преемственность между ними. Нужно стремиться к тому, чтобы питание вне ДОУ дополняло рацион, получаемый в организованном коллективе. С этой целью в детском саду ежедневно вывешивается меню. В выходные и праздничные дни рацион питания ребенка по набору продуктов и пищевой ценности лучше максимально приближать к рациону, получаемому им в ДОУ.

Здоровое питание начинается в семье.

Здоровое питание является одним из главных условий здоровья человека.

И перейти на подобный образ жизни совсем несложно. Необходимо придерживаться определенных правил

1. Регулярные семейные трапезы.
2. Разнообразная полезная пища и закуски.
3. Необходимо быть образцом для ребенка и самому употреблять здоровую пищу.
4. Избежание ссор во время еды.
5. Привлечение детей к процессу приготовления.

Задача сложная, ведь у родителей постоянно загруженный график и готовить после работы

совсем сил нет, и выход фаст-фуд и полуфабрикаты. Но ради своей семьи стоит и постараться.

Семейные обеды / ужины.

Регулярные семейные обеды полезны и для детей, и для родителей. В это время вместе

собирается вся семья и появляется возможность пообщаться, узнать новости за день.

Семейные трапезы позволяют ввести в детский рацион новые продукты.

Дети, регулярно обедающие или ужинающие с семьей, покупают меньше вредной еды (чипсы или сухарики и т.д.).

Дети, в особенности маленькие, кушают главным образом то, что есть дома.

Поэтому важно, чтобы дома всегда были свежие фрукты и овощи для легких закусок.

Будет очень замечательно, если ежедневно с каждым приемом пищи на стол будут

подаваться свежие фрукты или овощи, в сыром виде.

Запрещать полностью конфеты, жевательные резинки, чипсы, газированные напитки и т.д., не стоит, но надо ограничить. Просто прививайте ребенку привычку к правильному питанию. Кока-колу можно заменить свежавыжатым соком или вкусным компотом, желе или домашнее мороженное может быть альтернативой сладостям и т.д. Разумеется, полностью убрать вредные продукты из рациона ребенка нельзя, но снизить их число возможно.

Личный пример - лучшая пропаганда здорового питания.

Важно обсуждать с детьми продукты питания, нужно рассказывать им, какие продукты полезнее и почему.

Также надо рассказать детям о вреде переедания, главным образом детям младшего возраста.

Вы можете, к примеру, сказать: "Вкусно, но я уже наелся, остальное лучше я съем в следующий раз".

Ссоры во время еды

Бывает, что дети привередничают из-за еды или не едят совсем. Нужно сформировать правильное

отношение к пище и к родительскому труду. Можно воспользоваться следующими способами:

– Не давать перекусывать ребенку между основной едой, если он капризничает во время приемами пищи.

Будет лучше, если приемы пищи будут проходить в определенное время.

– Не позволяйте ребенку кушать перед включенным телевизором и сами не ешьте.

– Не стоит уговаривать ребенка есть нелюбимую еду в обмен на любимый десерт.

– Введите правило – не спорить, не ссориться, не капризничать за столом.

Просите у детей помощи во время готовки. Многие с удовольствием помогут составить обеденное меню.

Пусть ребенок помогает готовить кушать, не надо ругаться, если у него что-то не получается.

Если вы берете ребенка в магазин, пусть он помогает вам выбирать овощи и фрукты, также приучите детей обращать внимание на надписи.



Проблема избыточного веса в настоящее время очень актуальна. Это обусловлено, с одной стороны, постоянным увеличением числа детей с этой патологией, а с другой - недостаточно серьезным отношением взрослых к избыточной массе тела ребенка по отношению к его возрасту и росту. Родители многих тучных детей вовсе не испытывают огорчения по поводу неумеренного аппетита и чрезмерной упитанности своего чада.

А ведь избыточный вес является главным признаком ожирения, а оно, в свою очередь, - серьезным заболеванием, в основе которого лежит нарушение обмена веществ, сопровождающееся избыточным накоплением жира в организме.

Ожирением болеют все дети любого возраста, но пик заболеваемости приходится на 1-й год жизни, 5-6 лет и подростковый возраст. Ожирение - это превышение массы тела больше, чем на 10% от возрастной нормы. Основными причинами его являются:

- элементарный фактор: избыточное питание матери в течение последней трети беременности; нерациональное искусственное вскармливание, ведущее к перекорму; питание, не сбалансированное по количеству белков, жиров и углеводов;

- конституциональное - экзогенная; связанная с обменом в жировых клетках в условиях, благоприятствующих отложению жира: неправильное питание, недостаточная двигательная активность и др.;

- эндокринная и неврологическая патология, наследственные синдромы с ожирением.

Однако главная причина избыточного веса у детей - перекормление ребенка в первый год жизни.

Наличие лишнего веса можно определить несколькими способами:

- при помощи специально разработанных таблиц, в которых зафиксированы нормы массы и роста тела для различного возраста;
- при помощи расчета избытка веса к "нормативной" массе тела.

Различают 4 степени ожирения .1 ст.- когда избыток массы тела составляет 15-20% , 2 ст.- 25-50% , 3 ст. -50-100% ,4 ст.- более 100%.

В клинике заболевания у детей различного возраста имеют место неустойчивость эмоционального тонуса, беспокойство или вялость, адинамия.

Старшие дети жалуются на отдышку, быструю утомляемость, головные боли. Такие дети склонны к частым заболеваниям.

Основной этап лечения - диетическое питание в сочетании с повышением двигательной активности.

Лекарственные средства для лечения детей не применяются (лишь только при вторичном ожирении для лечения основного заболевания).

Диета зависит от возраста ребенка. Если он находится на грудном вскармливании ,необходимо уменьшить количество кормлений (раньше переводить на пятиразовое питание, отказ от ночного кормления), чтобы сократить суточный объем пищи. В рационе ограничивают крупы, основной прикорм - блюда из овощей.

Детям постарше снижают калорийность пищи за счет ограничения углеводов и в меньшей степени - жиров.

Усиление двигательной активности ребенка - обязательное условие для снижения массы тела ребенка. Большое значение имеет физкультура, активация двигательного режима, водные процедуры. Обязательны утренняя зарядка и вечерние прогулки либо пробежки. Применяются массаж, гимнастика, солевые ванны.

Рекомендуемый комплекс утренней зарядки

После 4-х лет дети хорошо усваивают предлагаемые им и физические упражнения. Если родители вместе с детьми будут заниматься утренней зарядкой, ребенок будет считать это нормой, как умывание и чистку зубов по утрам.

Несложные упражнения для ребенка полезно разучить в домашних условиях. Каждое из этих упражнений надо сделать от 3-х до 6-ти раз. После



побегать по комнате или на месте, высоко поднимая колени и размахивая руками, потом походить и умыться.

Делая зарядку, держаться прямо, голову не опускать, дышать свободно.

Потягивания с обручем. Взять обруч, встать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки с обручем опущены. Медленно поднять обруч над головой и сильно потянуться. Потягиваясь, сделать глубокий вдох. Опуская обруч, сделать выдох.

Достань до пола. Встать прямо, ноги расставить на ширину плеч. Медленно наклониться, не сгибая колени, и достать пальцами до пола. Сгибаясь делать выдох, выпрямляясь - вдох.

Конькобежец. Широко расставить ноги, руки заложить за спину, сгибать то правую, то левую ногу, наклоня корпус в сторону согнутой ноги, как это делают конькобежцы. Выпрямляясь, делать вдох, наклоняясь - выдох.

Рыбка. Расстелить коврик. Лечь на грудь, руки вытянуть вдоль туловища, пальцы сжать в кулаки. Прогнуть спину, руки отвести назад с разжатыми пальцами (вдох). Затем расслабить мускулатуру, свободно лечь на коврик, сделать выдох.

Наклоны в стороны. Взять обруч. Встать прямо, ноги - на ширине плеч, согнуть руки, заложив обруч за спину. Сделать наклон вправо, затем - влево. Обруч при этом должен быть плотно прижат к спине.

