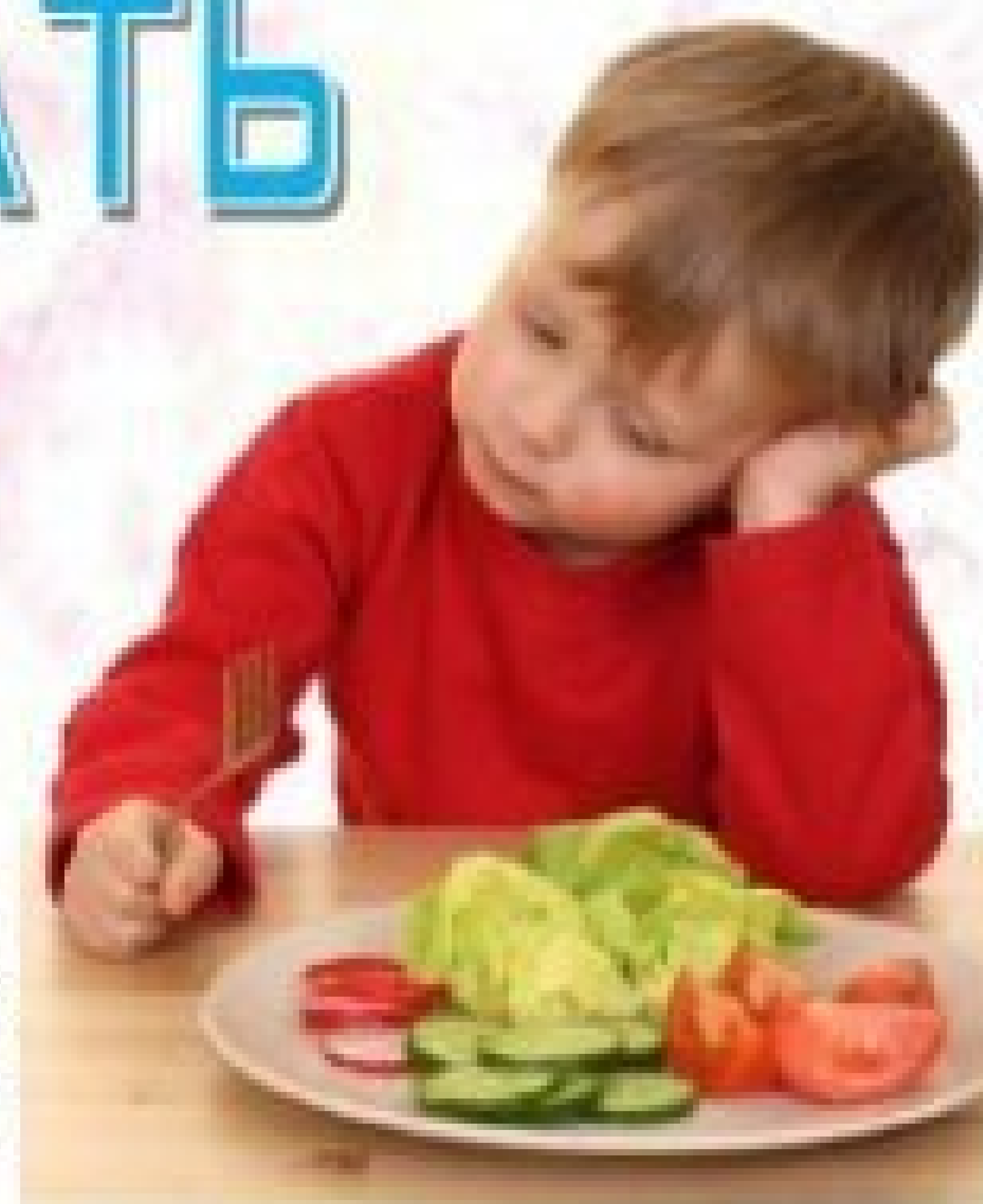


КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

Пищевые привычки у детей формируются в семье под влиянием взрослых. К сожалению, многие родители заботу о здоровье детей сводят к стремлению накормить ребёнка любым способом, причём не тогда, когда он действительно голоден, а когда они считают это необходимым.

Заставляя ребёнка садиться за стол без желания есть, взрослые идут наперекор природе и потребностям организма, постепенно приучая их к перееданию. В будущей взрослой жизни эта привычка является основной причиной, приводящей к избыточному весу и ожирению



Здоровый ребёнок – это худощавый ребёнок

Родители не всегда объективно оценивают полноту и аппетит ребёнка, и часто даже при нормальном весе считают его чрезмерно худым, жалуясь, что "он ничего не ест".

КАК ПРАВИЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕС РЕБЁНКА?

- Оцените его жировые отложения визуально.

Если у ребёнка видны контуры трёх-четырёх рёбер по краю грудной клетки, то с весом всё в порядке. Если рёбер не видно – жира больше, чем надо.

- Определите индекс массы тела (ИМТ). $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$

Для детей 4-10 лет нормальный ИМТ – 16-20, для подростков старше 15 лет 18,5-25. Но даже если индекс массы тела подростка менее 18,5 нет повода для беспокойства, так как рост и развитие организма продолжается до 21 года и параметры тела могут значительно измениться.

- Обратитесь к врачу-педиатру. С помощью специальных таблиц он точно определит соответствие веса возрасту и росту ребёнка.



Избыточный вес и ожирение у ребёнка – это повод для беспокойства родителей, потому что такие дети, став взрослыми как правило остаются полными. В тоже время, если ребёнок худощавый, это ещё не значит, что он останется таким всю жизнь – как правило большинство взрослых, страдающих ожирением, в детстве были худыми или имели нормальный вес. Обычно наиболее кардинальные изменения аппетита и параметров тела у ребёнка происходят в период полового созревания.

ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ – СФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ПОЛЕЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ, НАУЧИТЬ ИХ ЦЕНИТЬ ПОЛЬЗУ РАЗУМНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЁ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ МОГЛИ ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ БУДУЩЕЙ ЖИЗНИ

Полезные советы родителям:

- ✓ Организуйте режим питания, так чтобы он включал завтрак. Дети, которые завтракают, лучше учатся и реже страдают ожирением.
- ✓ Приучайте ребёнка, есть только за столом. Показывайте хороший пример, сами не ешьте на ходу, перед телевизором и компьютером.
- ✓ Не торопите ребёнка во время еды, не устраивайте соревнований «кто быстрее съест».
- ✓ В дошкольном возрасте постарайтесь удержаться от соблазна лишней раз накормить ребёнка чем-нибудь вкусеньким. Не заставляйте ребёнка есть, когда он не хочет, не устраивайте представлений во время еды и не пытайтесь накормить с помощью обмана.
- ✓ Контролируйте количество съеденных кондитерских изделий, не используйте сладости в качестве вознаграждения за хорошее поведение и оценки, и тем более за съеденную против желания полезную пищу.
- ✓ Предлагайте ребёнку чёрный хлеб вместо белого, постное мясо вместо колбасы и сосисок, рыбу вместо мяса, растительное масло вместо сливочного, молочные продукты, больше овощей и фруктов в любом виде. Но даже полезные продукты не заставляйте есть насильно, чтобы не вызывать отрицательных эмоций и не сформировать стереотип, что «если полезно, то значит невкусно».
- ✓ Старайтесь не предлагать, не покупать совсем или покупать крайне редко сладкие газированные напитки, чипсы, сухарики, жевательные резинки, сухие завтраки, продукты быстрого приготовления.
- ✓ Не преувеличивайте пользу витаминных препаратов, различных добавок и продуктов, обогащённых этими добавками. Основным источником незаменимых компонентов должны стать продукты питания.

