

Илья Мельников

**Питание для детей
и подростков с
избыточным весом**



Питаемся правильно

Илья Мельников

**Питание для детей и подростков
с избыточным весом**

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Питание для детей и подростков с избыточным весом /

И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2012 — (Питаемся правильно)

ISBN 978-5-457-22526-8

«В рацион питания полных детей рекомендуется включать преимущественно блюда, имеющие при довольно большом объеме невысокую калорийность. К таковым прежде всего относятся блюда приготовленные из разнообразных овощей с применением различных способов кулинарной обработки...»

ISBN 978-5-457-22526-8

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

Питание для детей и подростков с избыточным весом	5
Рецепты блюд для детей и подростков с избыточным весом	8
Салаты	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Илья Мельников

Питание для детей и подростков с избыточным весом

Питание для детей и подростков с избыточным весом

Полнота вредна не только для взрослых, но и для детей. При избыточной массе сердце испытывает дополнительную нагрузку. Весь организм проходит через сложное испытание: он не только постоянно несет излишнюю тяжесть, но еще ему приходится заботиться о снабжении жировой ткани кровью, кислородом, питательными веществами. От излишка жировых отложений в тканях задерживается вода. Следовательно, сердце получает еще большую нагрузку, ведь эту лишнюю воду тоже приходится перекачивать ему. Лишний жир в брюшной полости мешает сокращению диафрагмы, и грудная клетка во время вдоха перестает «подсасывать» кровь, в результате на сердце невольно ложится дополнительный труд. Оно как бы лишается союзника в кровообращении. Жироподобные вещества (типа холестерина) откладываются в стенках сосудов, нарушая их эластичность. Это также затрудняет деятельность сердца. Ожирение ведет к плоскостопию, искривлению позвоночника, способствует повышению артериального кровяного давления.

Тучность ведет к нарушению деятельности желез внутренней секреции, замедлению обмена веществ. В результате наступает ряд изменений в нервной системе, запаздывает половое развитие, снижается сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, появляется склонность к сахарному диабету. Тучность сказывается и на внешнем виде детей: бедра и плечи становятся круглыми, живот становится рыхлым, в области таза, груди и живота разрастается жировая прослойка. Когда ребенок сидит, на брюшной стенке появляются толстые жировые складки. Такие дети становятся вялыми, рыхлыми, солидными. Став взрослыми, они чаще других страдают гипертонической болезнью, атеросклерозом сосудов сердца и мозга, сахарным диабетом, быстро стареют, изнашиваются. Полнота всегда таит в себе много неожиданных опасностей.

Кроме всего прочего, у полных детей своя психология. Их образ жизни отличается, поскольку они не любят подвижных игр, прогулок на свежем воздухе, им больше по вкусу настольные игры, просмотр телепередач, хорошо еще, если они любят читать.

Тучные дети становятся ленивыми, безынициативными, любая физическая нагрузка не дает им энергию, а, наоборот, утомляет.

Основной причиной тучности детей является элементарное переедание, связанное с повышенным аппетитом. Среди любимых продуктов тучных детей не последнее место занимают булочки, сладости, жирное мясо, сметана, мучные изделия. Постепенно дети начинают испытывать потребность постоянно что-то жевать. Плохое настроение дети тоже «заедают». В результате у таких детей повышается масса тела, организм откладывает жир в депо, замедляется обмен веществ, в тканях задерживается вода, развивается вялость, сонливость и, конечно, полнота. Постепенно развивается повышенная способность к образованию жира из углеводов и белков. Если вовремя не обратить внимание на состояние здоровья такого ребенка, это может привести к необратимым последствиям.

Другая причина избыточного отложения жира у детей заключается в неправильном распределении калорийности пищи в течение дня. При правильном распределении более калорийные блюда рекомендуются на завтрак и обед, поскольку в дневные часы процессы

сгорания жира, необходимые для образования энергии, происходят наиболее интенсивно. После 18 часов процессы сгорания жира заменяются отложением его в депо. Поэтому полдник и ужин должны состоять из легкой, быстроперевариваемой и низкокалорийной пищи. Замечено, что тучные дети как раз не придерживаются этого правила, вечером у них разыгрывается аппетит и они не могут не удовлетворить его. Тем хуже, если для этого в ход идут печенье, конфеты или любые другие сладости.

Для таких ребят следует корректировать питание. Причем проводить профилактику ожирения следует еще в раннем детстве, когда это заболевание можно без особого труда предотвратить, поскольку позже уже придется принимать серьезные меры для лечения этого состояния.

При этом в первую очередь родители должны отличать диету для взрослых и диету для малышей.

Детская диета основывается на строгом режиме. В первую очередь надо наладить рациональное лечебное вскармливание без переедания и голодания. Оно должно быть, как правило, более частым. Кормить тучных детей надо 6–7 раз в сутки понемногу. Это уменьшает аппетит, поскольку очередная порция пищи как бы догоняет предыдущую, создавая ощущение полноты в желудке. Редкая еда – всегда опасна. При ней человек невольно съедает больше, чем ему надо. И тогда избыток калорий немедленно превращается в жир.

Кормить ребенка желательно в одно и то же время и, главное, учить его жевать медленно. Это тоже уменьшает аппетит. И дело здесь не только в тщательном размельчении и пережевывании пищи. Многие виды съеденной пищи обладают способностью разбухать, увеличиваться в объеме. К концу еды такая пища, разбухая, наполняет желудок и создается ощущение насыщения. Таким образом желудок сообщает о том, что получил полную порцию еды и начинается акт переваривания. Если принимать пищу наспех, то в желудок попадает гораздо большее количество еды, чем требуется.

Не нужно исключать ни второй завтрак, ни полдник. А вот набор продуктов необходимо изменить.

В рацион питания полных детей рекомендуется включать преимущественно блюда, имеющие при довольно большом объеме невысокую калорийность. К таковым прежде всего относятся блюда приготовленные из разнообразных овощей с применением различных способов кулинарной обработки. Каждый прием пищи желательно начинать с яблок, сырых овощей (морковь, редис, капуста, огурцы, помидоры, салат и т. п.) или винегретов, овощных салатов, тушеных овощей. Низкую калорийность имеют редис, редька, лук, зеленый салат и другая листовая зелень, огурцы, помидоры. Вместе с тем в них содержатся эфирные масла, фитонциды, органические кислоты, некоторые витамины и большой набор минеральных солей.

Затем дается небольшое количество белковых блюд (мясных, рыбных, грибных), и опять-таки только с овощным гарниром. Мясо должно быть нежирных сортов, рыба преимущественно морская, грибы пригодны и свежие, и сушеные.

Готовьте побольше овощных и фруктовых салатов. Фруктовые салаты заправляйте нежирным йогуртом, а овощные – оливковым маслом, который препятствует накоплению в организме жира. На гарнир тоже полезно отварные или тушеные овощи. Из овощей можно приготовить пудинги, запеканки, овощные суфле, котлеты, крокеты, оладьи. Для диетического питания подходят и овощи, фаршированные мясом, творогом, рыбой, яйцом или другими видами овощных продуктов, в свою очередь овощи могут использоваться сами в качестве различных начинок. Картофеля не должно быть более суточной нормы (две картофелины, равные по величине кулачкам малыша). Давать его следует в вареном, тушеном и запеченном виде.

Необходимый белок малыш должен ежедневно получать в виде порции нежирного мяса (телятина, индейка, крольчатина), тресковых рыб. Из первых блюд предпочтение следует отдавать овощным. Это могут быть щи, борщ, овощные супы, сваренные без добавления мяса. Молочные супы тоже хороши, но в них надо добавлять минимальное количество крупы, желательно, чтобы это была гречка или перловка. Хлеб следует употреблять только черный или серый из муки грубого помола, а еще лучше, чтобы он был диетическим.

Молоко заменят кисломолочные продукты.

Творог можно есть каждый день и желательно в натуральном виде, ведь приготовление сырников и прочих вкусностей требует добавления масла, муки, сметаны, сахара, повышающих калорийность блюда. А еще такое блюдо становится более вкусным и хочется съесть его побольше.

Предпочтение следует отдать вареным блюдам. Жареные, особенно с использованием большого количества масла или жира (картофель фри), следует исключить. Рыбу в панировке лучше заменить отварной рыбой или запеченной в фольге, жареные яйца заменяем вареными, из куриного мяса предпочитаем отварную грудку, снимая перед приготовлением кожу.

Низкокалорийными, вкусными и полезными являются морские продукты. Они хорошо сочетаются с овощами, содержат богатый набор минеральных веществ, благоприятно влияют на жировой обмен.

При приготовлении пищи полным детям, рекомендуется шире использовать диетические продукты (диетический сыр, творог, масло). Например, калорийность бутербродного масла, созданного по рекомендации врачей-диетологов, на 40 % меньше, чем обычного сливочного. В то же время его биологическая ценность выше за счет большего содержания молочного белка, молочного сахара, витаминов С и группы В, а также других биологически активных веществ. Бутербродным маслом можно направлять каши, овощные блюда, вегетарианские супы.

Большое значение имеют соответствующая сервировка стола и внешний вид блюд. Не следует украшать кушанья, добавлять острые приправы, аппетитные украшения, сдабривать еду подливами, приправами, маринадами. Еду надо делить на небольшие кусочки и раскладывать на маленькой тарелке, создавая объемность блюда.

Сладкие напитки (компоты, какао, кисели, лимонад) лучше заменить натуральными соками без сахара, компотами из сухофруктов.

Если ребенку очень хочется сладкого, то без всяких угрызений совести ему можно предложить сухофрукты, особенно чернослив, курагу. Из сладостей в крайнем случае можно позволить пастилу, зефир, мармелад, поскольку они содержат почти вдвое меньше калорий, чем конфеты, шоколад, печенье и им подобные. Можно употреблять ограниченное количество кондитерских изделий на ксилите (батончики, шоколад, печенье, вафли).

Полностью исключаются из рациона полного ребенка: каши и мучные изделия, жирная сметана, сливки, твердые сыры, белый хлеб, пирожные, конфеты, шоколад, варенье, пицца, макаронные изделия, рис.

Рецепты блюд для детей и подростков с избыточным весом

Салаты

Салат «Медовый»

Ингредиенты:

1 морковь, 1 ч. ложка зелени сельдерея, 1 яблоко, 2 ст. ложки грецких орехов, 2 ст. ложки растительного масла, лимонная цедра от половины лимона, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки меда, соль, петрушка.

Приготовление:

Очищенные морковь и яблоки измельчить на терке, посолить и посыпать мелко нарезанной зеленью сельдерея и петрушки, затем прибавить толченые орехи, лимонный сок и растительное масло.

Салат залить натуральным медом.

Салат «К завтраку»

Ингредиенты:

3 ст. ложки овсяных хлопьев, 1 ч. ложка изюма, 2 ст. ложки молока, 1 яблоко или кружок ананаса.

Приготовление:

Залить овсяные хлопья и изюм молоком. Оставить все это на ночь. Утром добавить тертое яблоко или мелко нарезанный кружок ананаса. Все тщательно перемешать. Салат готов к употреблению.

Салат из огурцов и помидоров

Ингредиенты:

1 помидор, 1 огурец, 1 головка лука, 1 ст. ложка зелени петрушки, 1 ст. ложка зелени сельдерея, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 ч. ложка яблочного уксуса, соль.

Помидоры, огурцы, лук, мелко нарезать, добавить нарубленную зелень петрушки, сельдерея, оливковое масло, уксус.

Салат из листьев шпината с орехами

Ингредиенты:

200 г листьев свежего шпината, 0,5 ст. кефира, 1 ч. ложка сахара, щепотка соли, 6 грецких орехов, 1 яйцо.

Приготовление:

Листья шпината очистить от стеблей, подержать в холодной воде 15 мин., обдать кипятком, отжать, измельчить. В кефир добавить сахар, соль; измельчить орехи. Шпинат смешать с кефиром и посыпать орехами, также посыпать рубленым яйцом.

Салат «Репка»

Ингредиенты:

1 репа, 1 морковь, 20 г зеленого лука, 1/4 яблока, 1 ст. ложка масла растительного, 1 ст. ложка яблочного уксуса, перец, соль.

Приготовление:

Репу и морковь нашинковать, добавить нарезанный зеленый лук, заправить солью, перцем, полить уксусом, растительным маслом, положить в салатницу и украсить ломтиками яблок. Чтобы яблоки не потемнели, смочить их уксусом или лимонной кислотой.

Салат «Каприз»

Ингредиенты:

200 г капусты цветной, 0,5 лимона, 1 морковь, 1 огурец, 4 ст. ложки масла растительного, зелень, соль.

Приготовление:

Цветную капусту ошпарить и мелко нарубить, соединить с морковью, натертой на крупной терке, нарезанными огурцами, посолить, уложить в салатник. Заправить смесью из растительного масла и лимонного сока, посыпать рубленой зеленью.

Зеленый салат

Ингредиенты:

300 г зеленого салата, 1 огурец, 2 ломтика подсушенного белого хлеба, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 1 ст. ложка масла оливкового, соль, зелень, чеснок.

Зеленый салат нарезать поперек листьев и сложить в салатник. Прибавить свежие огурцы, нарезанные кружочками, а также ломтики белого хлеба, натертые чесноком и нарезанные в виде маленьких ромбиков. Перед подачей полить приготовленным соусом из уксуса и оливкового масла, перемешать и посыпать укропом или зеленью петрушки.

Салат «Французский»

Ингредиенты:

2—3 горсти целых или крупно порезанных листьев салата, 1 ст. ложка рубленого репчатого лука, 1 ст. ложка грейпфрутового сока, 1 ст. ложка оливкового масла; щепотка горчичного порошка.

Приготовление:

Листья салата крупно порезать и перемешать с 1 ст. ложкой рубленого репчатого лука. Далее сделать заправку: смешать столовую ложку сока грейпфрута и добавить столько же оливкового масла. Для более острого вкуса можно добавить щепотку горчичного порошка.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.