

Какие мы пухленькие!

Пухлые дети не вызывают у большинства педиатров особого беспокойства, поскольку известно, что накопления в жировых клетках у младенцев далеко не всегда приводят к полноте в более позднем возрасте. На самом деле только один упитанный младенец из пяти обречен стать толстым взрослым.

Тем не менее избыточный вес может стать причиной очень серьезных заболеваний, так как при ожирении отмечаются серьезные нарушения обмена веществ, возникают патологические изменения центральной нервной системы, органов кровообращения, желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы, что впоследствии может привести к таким распространенным заболеваниям, как плоскостопие и искривление позвоночника (именно этот орган удерживает всю тяжесть избыточной массы тела), сахарный диабет (избыточное поступление питательных веществ резко «перегружает» поджелудочную железу, что приводит к нарушению обмена глюкозы и, в дальнейшем, к сахарному диабету). Очень часто уже у 10-12-летних пациентов с ожирением можно найти желчекаменную болезнь, а иногда и гипертонию, что может значительно сократить продолжительность жизни, не говоря уже о том, что все эти заболевания резко снижают трудоспособность, да и вообще «качество жизни».

Итак, если вы начали волноваться по поводу упитанности вашего отпрыска, то прислушайтесь к нашим советам.

В отличие от тучных взрослых пухлым детям не всегда нужна строгая диета. Не заставляйте ребенка сбрасывать лишний вес, но постарайтесь снизить темп, с которым он его набирает: измените рацион питания.

Кормите детей только для того, чтобы утолить голод. Ребенок, которого кормят по другим причинам (если он ушибся, или плачет, или мама слишком занята, чтобы поиграть с ним), будет и дальше требовать пищу в аналогичных ситуациях, а став взрослым, продолжит делать то же самое.

Одна из причин, по которой вскармливаемые грудью дети реже набирают избыточный вес, заключается в том, что грудное молоко автоматически подстраивается под потребности ребенка. «Предварительное» молоко с низким содержанием жира и калорий поступает из груди в начале кормления,

поощряя ребенка к сосанию, более калорийное и жирное к концу кормления, оно притупляет аппетит, словно бы внушая ребенку: «ты уже сыт». Если малыш будет продолжать сосать, то грудь очень скоро опустеет. Сосание ради удовольствия может продолжаться еще долго, но ребенок при этом не получит избыточных калорий.

Если малыш, вскармливаемый из бутылочки, слишком быстро набирает вес, то, возможно, ему нужна смесь пониженной калорийности. Кроме того, убедитесь в том, что вы правильно разводите сухую смесь, которой пользуетесь, поскольку при недостатке воды калорийность смеси значительно повышается.

Подсчитайте калорийную ценность дневного рациона ребенка. Если в качестве прикорма он получает в день больше двух ложек каши, проверьте, не выпивает ли он столько же грудного молока или смеси, что и раньше. Если да, возможно, в этом и заключается причина избыточного веса. По мере того, как вы будете вводить в рацион ребенка все больше овощей, фруктов, кефира, каш и хлеба, количество грудного молока или искусственной смеси должно постепенно снижаться. Если ребенок пьет соки, разбавляйте их наполовину водой. И не наполняйте бутылочку для кормления разведенной кашей или другим продуктом - дети, таким образом, съедают слишком много.

При кормлении детей старше одного года необходимо соблюдать те же принципы: старайтесь дать ребёнку больше растительной пищи (фрукты, овощи, ягоды), так как она содержит много клетчатки - лучшее средство для борьбы с запорами, которые очень часто осложняют жизнь детям с избыточным весом. К тому же, клетчатка - своеобразный «ёршик», очищающий кишечник, который помогает выводить «шлаки», способствующие развитию аллергии - тоже частой «спутницы» ожирения.

С раннего возраста приучайте малыша не есть много на ночь, предложите ему стакан кефира (с пониженным содержанием жира), молока, или йогурта, но не стоит добавлять к этому булочку или печенье. Между кормлениями не предлагайте ребёнку пирожных, пирогов, печенья или бутербродов с майонезом или кетчупом. Такая еда имеет четыре недостатка: высококалорийна, бедна витаминами и питательными веществами, вредна для зубов и «засоряет» кишечник. Нет ничего лучше фруктовых и овощных соков, фруктов и ягод,

которые быстро и легко перевариваются и содержат минимум калорий при большом количестве витаминов.

И, конечно, больше подвижных игр, прогулок, просто домашней возни. Танцуйте, прыгайте и бегайте вместе с малышом, плавайте с ним в бассейне, проводите больше времени на детской площадке, - и вы даже не заметите, как исчезнут пресловутые «лишние килограммы».

Одна из причин, по которой вскармливаемые грудью дети реже набирают избыточный вес, заключается в том, что грудное молоко автоматически подстраивается под потребности ребенка.

Подсчитайте калорийную ценность дневного рациона ребенка.

Не заставляйте ребенка сбрасывать лишний вес, но постарайтесь снизить темп, с которым он его набирает.

Избыточный вес может стать причиной очень серьезных заболеваний, так как при ожирении отмечаются различные нарушения обмена веществ.

Рецепты блюд для маленьких толстячков

Яйца рубленые с отрубями (закуска)

Сваренные вкрутую яйца мелко нарубить, соединить с предварительно замоченными пшеничными отрубями и кефиром, перемешать, посыпать мелко нарубленной зеленью. Яйцо 1 шт., кефир 25 мг, отруби 5 г, зелень 5 г. Выход - 80 г.

Запеканка из тыквы с рисом

Тыкву вымыть, удалить семечки, нарезать вместе с кожицей соломкой, добавить промытый и предварительно замоченный рис, немного посолить, добавить воду, предварительно замоченные пшеничные отруби, тщательно перемешать, выложить на сухой противень и запекать в течение 25-30 минут в духовке, после чего на поверхность запеканки вылить взбитые с молоком яйца и запекать еще 15-20 минут. Тыква 120 г, рис 20 г, вода 30 мл, 1-2 яйца, молоко 40 мл, подготовленные отруби 10 г. Выход - 150 г.

Приятного аппетита!

Детское питание. Рекомендации и ответы на вопросы.