



ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ



Детское ожирение приводит к тому, что болезни, которые раньше считались сугубо взрослыми - повышенное давление, высокий уровень холестерина, наличие жиров в крови и диабет, остеоартрит, встречаются у гораздо более юных людей. И, к сожалению, с возрастом избыточный вес начинает преобладать у девочек. У детей с избыточным весом случаи заболевания астмой встречаются в 2 раза чаще, чем у детей с нормальным весом.

Угрозу здоровью создают приверженность современных детей телевизионным программам, компьютерным играм, еде быстрого приготовления, с которой они получают слишком много жиров, сахара и соли, и слишком мало фруктов и зелени. В результате оказывается, что суточная калорийность питания у детей увеличивается на 30 %, а расхода энергии, из-за малоподвижного образа жизни, не происходит.



Детское ожирение начинается с того режима, который дети усваивают в семье, буквально с 2-летнего возраста. Главная из причин - отсутствие культуры питания. Естественно, играет роль и гиподинамия - лежать на диване некоторым приятнее, чем со всей семьей прогуляться по парку. Но, часто родители не осознают той ответственности, которая лежит на них по предотвращению угрозы здоровью своих детей.



ЕДА КОТОРАЯ ВРЕДНА!



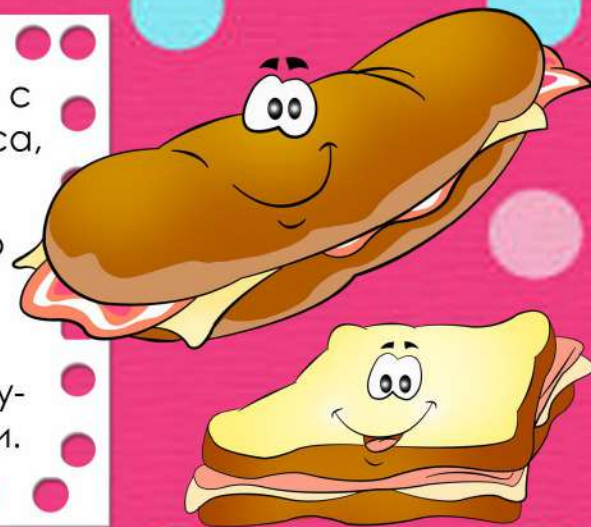
копченые продукты. Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путем добавления специального раствора, который дает вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

продукты в вакуумной упаковке. При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость -химический раствор, вредный для здоровья.

Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

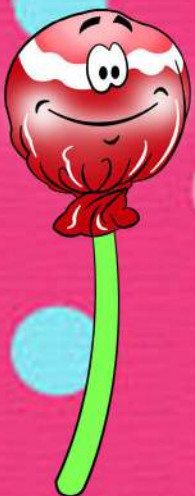
Колбасные изделия, сосиски. Особенно вредно есть жареные сосиски.

Газированные напитки. Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты, прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

Консервированные продукты



СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ
НУЖНО ЕСТЬ?

3 + 2

Основные:
завтрак,
обед,
ужин.

Дополни-
тельные:
второй
завтрак,
полдник
и молочный
или кисло-
молочный
продукт
перед сном.

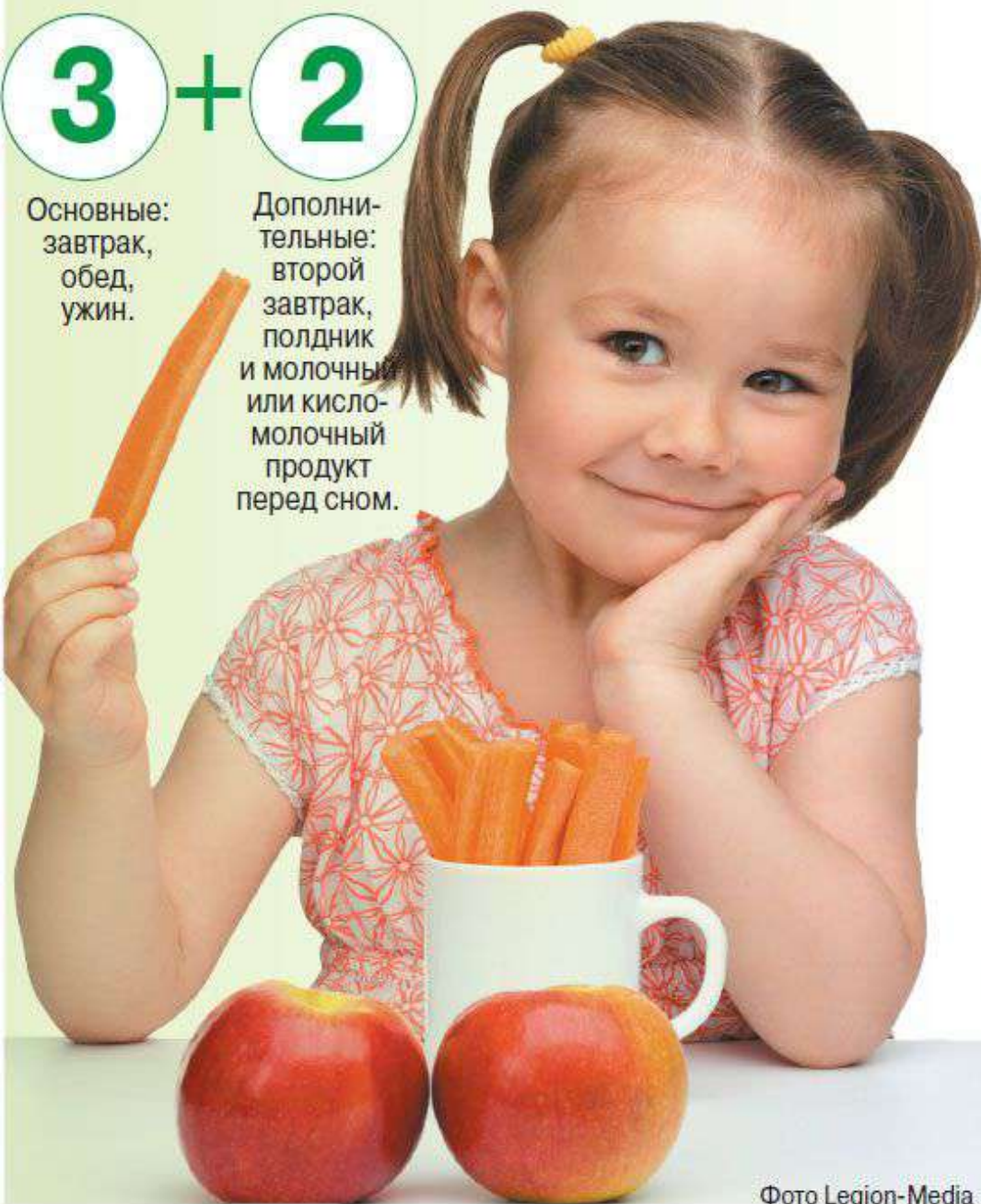


Фото Legion-Media

КАКИЕ ПРОДУКТЫ
ОБЯЗАТЕЛЬНО
ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН?

Мясные блюда
и/или птица

2 раза в день



Яйца

2-3 штуки
в неделю



Рыба

2-3 раза
в неделю



Гарниры к мясным
и рыбным блюдам
(рис, гречка,
макароны, картошка).

1 раз в день

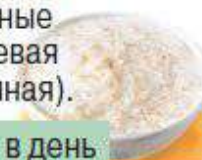


3 раза в день

Молочные
продукты (в том
числе молоко для
приготовления
каши, йогурты,
кефир, творог).

Каши (самые
полезные
гречневая
и овсяная).

1 раз в день



Овощи
и фрукты
после еды,
в виде салатов.



2-3 раза в день

Хлеб



4 раза в день

ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТ МОЗГ РЕБЕНКА

Грецкие орехи и арахис

Грецкие орехи повышают уровень серотонина – вещества, позитивно влияющего на центральную нервную систему. А арахис – источник витамина Е, антиоксиданта, который защищает нервные мембраны мозга



Разноцветные овощи

Помидоры, брокколи, баклажаны, тыква, морковь, шпинат, болгарский перец и кукуруза содержат большое количество антиоксидантов, которые возобновляют поврежденные клетки



Молоко и йогурт

Молочные продукты богаты протеином и витаминами группы В – важный компонент для роста мозговой ткани



Яйца

Желтки содержат цинк, а также холин – элемент, который улучшает память. Он является очень важным для работы мозга ребенка



Лосось и семга

Морепродукты содержат йод и фосфор, такие необходимые для продуктивной работы



Клубника, черника, вишня, малина

Благодаря высокому содержанию витаминов и антиоксидантов улучшают память

