

Особенности похудения детей

Применять для детей и даже адаптировать под них взрослые методики похудения нельзя. Они должны строиться по абсолютно разным принципам, хотя и основаны на общем механизме действия – создании дефицита калорий для расходования собственных жировых отложений. Но достигается это иными путями и вариантами организации питания. Кроме того, детская психика очень непостоянна и значительно меняется с возрастом. Поэтому методы, подходящие для малышей дошкольного возраста, абсолютно не будут работать на школьников или подростках.

При выборе детской методики похудения должна учитываться причина появления лишних килограммов. Далеко не всегда это бывает вызвано неумеренностью в еде. Избыточная детская полнота может быть следствием различных заболеваний, поэтому в первую очередь необходимо пройти медицинское обследование. Только при отсутствии внутренних патологических причин набора веса можно сделать вывод, что он вызван неправильным питанием и недостатком двигательной активности. Но даже в таких случаях **необходимо учитывать особенности детского похудения**, которые заключаются в следующем:

1. Дети не умеют терпеть и не должны испытывать голод, он для них неприемлем ни при каких условиях.
2. Нельзя полностью лишать малышей сладких продуктов, которые обычно исключаются большинством взрослых методик, направленных на снижение веса – нужно обязательно включать в рацион полезные сладости.
3. Растущий организм не может обойтись без необходимого количества витаминов, минералов, микро- и макроэлементов, а также белков, жиров и углеводов, поэтому никакая диета не должна создавать дефицит хотя бы одного из них.

Никакая детская диета не может быть жесткой ни по медицинским показаниям, ни по моральным соображениям.

Кроме того, **выбирать методику похудения необходимо с учетом возраста:**

1. До 5 лет категорически запрещаются любые виды диет для похудения (кроме лечебных по медицинским показаниям), поскольку резкий отказ от некоторых продуктов может нарушить баланс питательных веществ и отрицательно скажется на метаболизме, что в будущем усугубит ситуацию с лишним весом и значительно затруднит его нормализацию. В этом возрасте нужно обеспечить малышу правильное кормление, полностью исключив вредные сладости и газировку.
2. С 5 до 9 лет при наличии избыточного веса можно вводить незначительные ограничения по калорийности рациона за счет исключения высокоуглеводных продуктов и отказа от «пустых»

калорий. Но основным методом нормализации веса должна стать двигательная активность. Физические аэробные нагрузки помогут активизировать метаболизм, благодаря чему начнут буквально сгорать лишние килограммы. Лучше отдать малыша в спортивную секцию, но выбирать ее нужно только по его собственному желанию, чтобы занятия приносили радость.

3. Начиная с 10 лет, мальчики и девочки много времени проводят за компьютером, любят чипсы, снеки, фаст-фуд и сладости, что и приводит к образованию жировых отложений. Необходимо исключить все эти провоцирующие факторы и перевести сына или дочь на правильное здоровое питание с одновременным повышением физической активности. Но делать это нужно постепенно, не заставляя, а мотивируя на такие изменения в образе жизни.

Нормы роста и веса ребенка согласно нормам ВОЗ можно [рассчитать на калькуляторе](#).

В любом случае диета для полных детей должна быть основана на полностью сбалансированном рационе. В противном случае последствиями неправильного похудения могут стать задержки роста и развития, авитаминоз, ухудшение самочувствия, развитие различных заболеваний.

Суть и принципы диеты

Все детские диеты для снижения веса основываются на общих принципах:

- сбалансированность меню с преобладанием белковых продуктов (50% рациона);
- оптимальная калорийность суточного рациона в соответствии с возрастом и физическими параметрами;
- правильное составление меню с исключением еды, способствующей набору веса.

При соблюдении указанных принципов обеспечиваются необходимые результаты здорового похудения:

- вес снижается постепенно, но довольно быстро и стабильно;
- из организма выводится все лишнее, включая жировые отложения, шлаки, соли, другие вредные соединения;
- укрепляется иммунная система, улучшается состояние костной системы и мышечной ткани.

Но эти положительные эффекты достигаются только при грамотном подходе и соблюдении всех приведенных рекомендаций.

Правила питания

Помимо указанных принципов, при соблюдении детской диеты необходимо придерживаться нескольких основных правил:

- дробный прием пищи – не менее 5–6 раз в день;
- правильное распределение еды в течение дня:
 - завтрак – 25%;
 - ланч – 10%;
 - обед – 40%;
 - полдник – 5%;
 - ужин – 20%.
- в первой половине дня следует употреблять преимущественно белковую пищу, вечером – крупы с овощами;
- строго нужно исключить бесконтрольное употребление пищи и связанное с этим переедание;
- блюда нужно готовить только варкой (в воде или на пару), тушением и запеканием без жира.

Состав рациона

Меню детской диеты должно включать только полезные для подрастающего организма продукты:

- овощи, фрукты, ягоды;
- злаковые крупы;
- бобовые;
- маложирную молочную, кисломолочную продукцию;
- нежирное мясо, рыбу;
- куриную, говяжью печень;
- морепродукты;
- яйца;
- хлеб (ржаной, отрубной, цельно-зерновой).

Из напитков разрешается употреблять натуральные фрешы, кисели, какао с молоком, чай, травяные настои, минеральную воду без газа.

В ограниченном количестве можно вводить в рацион:

- полезные сладости – шоколад, зефир, мармелад;
- нерафинированное растительное масло – для заправки салатов;
- сливочное масло – для каш.

Продукты из последнего списка следует использовать по минимуму. Сладости желательно давать в первой половине дня.

К числу запрещенных на любой детской диете относятся:

- консервы, копчености;
- сдоба, газировка;
- полуфабрикаты, колбасные изделия;
- фаст-фуд, жареные пирожки;
- чипсы, сухарики, орешки и т. п.

Очень важно настроить детей правильно, чтобы они не покупали такую еду самостоятельно.

Режим питья

Кроме указанных разрешенных напитков, крайне важно, чтобы в период детской диеты ребенок употреблял достаточное количество воды. Конкретное количество, как в программах похудения для взрослых, здесь не устанавливается, но обязательно нужно пить по 1–2 стакана воды в следующих случаях:

1. По утрам – натощак, сразу после пробуждения для предотвращения обезвоживания и запоров.
2. До еды – за 30 минут перед каждым приемом пищи, чтобы подготовить пищеварительную систему и снизить аппетит.
3. Перед физической нагрузкой для создания запаса свободной жидкости, которая будет выходить в виде пота.

Прием витаминов

Постоянно принимать витаминные препараты детскому организму не требуется. Даже при соблюдении диеты, которая обязательно должна быть основана на правильном питании, обеспечивается поступление достаточного количества необходимых витаминов, минералов, других элементов из пищи.

Кроме того, любые витаминно-минеральные комплексы должны приниматься только по назначению педиатра. Чаще всего их употребление необходимо в сезоны повышенного риска простудных заболеваний для укрепления иммунитета и предотвращения заражения инфекцией. Прием витаминов и соблюдение детской диеты для похудения между собой не связаны.

Мотивация

Посадить ребенка на диетический рацион очень сложно и порой практически невозможно. Поэтому никого никуда сажать не нужно. Детская психика устроена так, что они подсознательно отрицают все, к чему их принуждают, но при этом на том же подсознательном уровне копируют поведение взрослых. Даже не понимая, зачем и что он делает, малыш в своей повседневной жизни руководствуется тем, что видит.

Если вся семья питается неправильно, употребляя нездоровые продукты, увлекаясь жирными и жареными блюдами, то малыша невозможно будет заставить питаться чем-то другим. Ведь он воспринимает только такую еду как нужную и вкусную. Поэтому нет смысла объяснять ему что-либо другое, а тем более навязывать здоровую пищу, продолжая остальной семьей питаться по-старому. На такое меню придется переходить всем или хотя бы большинству членам семьи. Если у всех на тарелке будет диетическая еда, то малыши не будут воспринимать ее как что-то насильственное. Со временем выработаются правильные пищевые привычки, которые останутся у них на всю жизнь и позволят избежать проблем с лишним весом.

Поддержка

Даже на фоне семейной мотивации ребенок должен знать, что ему нужно худеть и прилагать для этого какие-то усилия. Поэтому на всех этапах детской диеты следует его поддерживать и поощрять за достигнутые результаты. Желательно подкреплять это небольшими подарками в соответствии с имеющимися интересами и предпочтениями. Если он любит конструировать, за потерянные килограммы можно подарить ему детский конструктор, для юного художника подойдет набор красок, а маленькой моднице – красивая заколка.

Еще лучше будет придумать «систему поощрительных баллов». Например, начислять по 1 баллу за каждые потерянные 100 граммов, а также установить количество набранных баллов для того или иного поощрения. Поход в зоопарк может «стоять» 3 бала, поездка на природу – 5 баллов и т. п. Такой подход поможет создать сильную мотивацию и укрепит стремление к похудению.

Физические нагрузки

Для достижения максимальной эффективности детской диеты необходимо, чтобы ребенок больше двигался, а в идеале – занимался в какой-либо секции. Если нет спортивных склонностей, надо использовать приведенную выше систему поощрений, что заставит его чаще бывать на улице, участвовать в подвижных играх, кататься на велосипеде или просто активно проводить свободное время.

Отличным вариантом может стать регулярное выполнение физических упражнений, например, комплекса утренней зарядки. Лучше всего в таких случаях подходит детская лечебная физкультура, разработанная специально для определенной возрастной категории.

Следует учитывать, что худеть быстро категорически запрещено в любом возрасте. Стремительная потеря веса будет наносить непоправимый вред

растущему организму. Жировые отложения расщепляются медленно, поэтому безопасно можно избавляться только от 1–2-х кг в месяц при условии соблюдения правильной детской диеты и повышения физической активности. Если потеря веса будет больше, то начнет теряться мышечная ткань, восстановить которую будет очень сложно.

Общие противопоказания

Основное противопоказание для использования любой детской диеты с целью похудения – возраст до 5 лет. В этот период малыша можно только перевести на правильное здоровое питание. Перед применением диетического рациона для детей от 6 лет и старше нужно обязательно проконсультироваться с врачом, чтобы исключить наличие заболеваний, при которых похудение будет опасным для здоровья.

Нельзя худеть при наличии таких патологий:

- хронические болезни ЖКТ в период обострения (гастрит, колит, панкреатит и др.);
- сердечнососудистые нарушения;
- диабет I типа;
- новообразования злокачественного и доброкачественного характера.

В приведенных выше случаях назначаются специальные лечебные диеты под контролем лечащего врача.

Также противопоказанием может стать наличие аллергии на пищевые продукты – молоко, яйца, глютен и т. п. В таких случаях можно применять безмолочную или другую соответствующую методику похудения, исключающую потребление продуктов–аллергенов.

Виды детских диет

С учетом описанных выше особенностей похудения детей – правил, принципов и ограничений по возрасту – **все детские диеты можно условно разделить на несколько видов:**

- правильное питание в 3–4 года;
- диета для полных детей 5–12 лет;
- лечебная диета при ожирении;
- безмолочная методика похудения.

Несмотря на схожесть принципов, каждая из указанных программ имеет существенные различия, которые необходимо знать и учитывать.

Правильное питание в 3–4 года

Физическое развитие организма в возрасте 3–4 лет идет неравномерно, с разными периодами прибавки веса. Поэтому появление нескольких лишних килограммов на определенном этапе не должно вызывать сильного беспокойства. Но в это же время совершенствуется развитие головного мозга, сознание легко поддается восприятию, малыш стремится быть похожим на родителей, что позволяет легко формировать у него навыки полезного питания и правильные пищевые привычки.

Правила и принципы

В детском рационе для этого возраста должны присутствовать все пищевые продукты. Но количество полезных веществ необходимо строго нормировать.

Белки – важнейший компонент детского питания, который невозможно заменить ничем другим. При участии белков протекают самые важные процессы в организме – обмен веществ, мышечная работа, мозговая деятельность. Источниками белка являются яйца, молоко, мясо, рыба.

Суточная норма потребления белковых продуктов в 3–4 года составляет:

- яйца:
 - ½ шт. – в 3 года;
 - 1 шт. – в 4 года.

- молоко, кисломолочные напитки – 600 мл;
- сметана – 15 г;
- творог – 50 г;
- сыр твердый – 15 г;
- рыба:
 - 50 г – в 3 года;
 - 75 г – в 4 года.

- мясо – 100–120 г.

Углеводы – главный поставщик энергии, особенно при похудении. Если углеводов поступает недостаточно, детский организм начинает использовать для получения энергии белки, что вызывает белковую недостаточность. Но чрезмерное употребление углеводов приводит к ожирению и развитию различных заболеваний.

Суточная норма потребления углеводных продуктов малышами в 3–4 года составляет:

- овощи – 300 г;
- фрукты, ягоды – 200 г;
- картофель – 150 г;
- хлеб – 75–100 г;
- бобовые, крупы, макароны – 60 г;
- мука – 30 г,
- сухофрукты – 15 г;
- сахар (в т. ч. в кондитерских изделиях) – 50–70 г.

Жиры – источник энергии, полезных жирных кислот, витаминов и других необходимых элементов. Полезные жиры обеспечивают нормальную работу печени, органов пищеварения.

Суточная норма потребления жиров в 3–4 года составляет:

- растительное масло – 25–30 г;
- масло сливочное – 10 г.

Витамины и минералы нужны растущему организму для правильного развития, укрепления иммунной системы, нормального протекания обменных процессов. Для их восполнения нужно помимо указанных продуктов вводить в детский рацион минеральную воду и зелень.

Режим организации правильного питания в 3–4 года должен быть следующим:

- пятиразовый режим кормления с приемами пищи в одно и то же время (допускается отклонение в 15–25 минут);
- обязательно 3 раза в день прием горячей пищи;
- исключение приема сладостей между приемами пищи;
- вес разовой порции должен составлять:
 - в 3 года – 400 г;
 - в 4 года – 500 г.
- вес всей пищи, принимаемой за сутки:
 - в 3 года – 1,5 кг;
 - в 4 года – 1,7 кг.
- калорийность суточного рациона:
 - в 3 года – 1550 ккал;
 - в 4 года – 1950 ккал.

Суточная калорийность детского рациона нужно распределять по такому принципу:

- завтрак – 20%;
- ланч – 10%;
- обед – 35%;
- полдник – 10%;
- ужин – 25%.

Примерное меню

Меню для малышей 3–4 лет составляется с соблюдением следующих правил:

1. Нельзя вводить в течение дня 2–3 крупяных блюда, лучше, если будет 2 овощных и 1 крупяное.
2. Белковые продукты нужно давать в первой половине дня и не сочетать с жирами, поскольку они тяжелы для переваривания.
3. Обязательными являются первые блюда на мясных или овощных бульонах, так как они стимулируют процессы пищеварения.
4. Объем жидкого блюда должен составлять 150–180 мл в 3 года, 180–200 мл – в 4 года.
5. На обед обязательно нужен салат из сырых овощей с зеленью и растительным маслом.
6. Ужин должен быть легким, лучше всего подходит молочно-растительная пища.
7. Рацион должен быть разнообразным, повторять блюда нужно хотя бы через 3 дня.
8. Из напитков можно все, что готовится дома, а также консервированные соки для детского питания.
9. На десерт можно мед, пастилу, шоколад, домашнее варенье, зефир, мармелад.

Примерная схема меню:

- завтрак (8:00) – 200 г молочной каши, какао на воде с добавлением молока (100/50 мл), 30 г печенья или 30 г хлеба с 5 г сливочного масла;
- ланч (10:30) – 100 г творожной запеканки, 150 мл фруктового сока;
- обед (13:00) – 150–180 мл супа на мясном бульоне, 70–100 г отварного мяса с 80 г картофельного пюре, 50 г салата из овощей, 20 г хлеба, 150 мл компота;
- полдник (15:30) – 150 мл кефира или молока, 100 г ягод или ½ крупного фрукта;
- ужин (19:00) – 200 г овощного рагу, 30 г хлеба, 150 мл кефира.

Правильное питание обеспечивает малышам 3–4-х лет отличное пищеварение и полное усвоение пищи, повышает иммунитет, улучшает состояние нервной системы. При строгом соблюдении рекомендованного

режима детский организм нормально развивается и сам предотвращает появление лишнего веса.

Диета для полных детей 5–12 лет

Несколько иным принципом действия отличается детская диета с 5 лет. Рацион данной методики физиологичный, сбалансированный, включает весь перечень необходимых питательных и витаминно-минеральных веществ. Компоненты подобраны так, чтобы полностью обеспечивать нормальное развитие организма, но при этом приучить питаться правильно. Это помогает не только скинуть лишний вес, но и наладить обменные процессы, оздоровить, выработать полезные пищевые привычки и научить питаться без переедания. Такая система похудения является универсальной для здоровых детей 5–12-летнего возраста, имеющих избыточную массу тела. Она опробована многими родителями, проверена временем и доказала свою полную безопасность и высокую результативность.

Правила и принципы

Эффективность этой детской диеты заключается в использовании только натуральных продуктов, каждый из которых дает насыщение, энергию и пользу, не нагружая организм «пустыми» калориями. В ней не исключаются сладости, без которых большинство мальчиков и девочек не может обойтись. Но это – только полезные десерты, не прибавляющие веса, а укрепляющие здоровье.

Основу ежедневного меню составляет детский коктейль домашнего приготовления «Живчик», состав которого был специально разработан для этой методики. Он содержит большинство из всех необходимых витаминов и минералов, белки и сложные углеводы, благодаря чему обеспечивает энергией, но не откладывается в жировые запасы. Напиток очень вкусный, ароматный, легко готовится, с удовольствием употребляется малышами. Регулярное применение коктейля обеспечивает ряд полезных действий:

- ускорение обмена веществ;
- снижение аппетита;
- улучшение пищеварения;
- очищение организма;
- повышение иммунитета;
- укрепление костной ткани.

При этом сытность коктейля намного выше его калорийности, что способствует быстрому насыщению и длительному чувству сытости. В результате малыш привыкает питаться меньшими порциями, у него исчезает

желание безостановочно жевать, проходит тяга к сладкому, жирному, фаст-фуду.

Помимо регулярного приема коктейля, необходимо соблюдать несколько важных правил организации детского похудения:

1. Состав блюд можно менять, используя имеющиеся в наличии продукты и учитывая вкусовые предпочтения малыша, но только на аналогичные по происхождению и калорийности (белки – на белки, фрукты – на фрукты и т. д.).
2. Нельзя допускать появления сильного чувства голода – при первых признаках нужно утолять его полезными продуктами, чтобы не допустить дальнейшего бесконтрольного поглощения пищи и переедания.
3. Не следует хранить на видном месте выпечку, чипсы, газировку, другие вредные продукты.
4. В случае, когда ребенок съел что-то из неразрешенного или просто переел, нельзя его ругать, а нужно на следующий день продолжать кормить по плану, уменьшив незаметно порции на 10-15 %.

Чтобы сформировать устойчивую привычку насыщаться небольшими порциями, понадобится не менее 3-х недель четкого соблюдения детской диеты.

Примерное меню

В меню на каждый день включается:

- на завтрак – каша (пшенная, гречневая, овсяная, рисовая – чередовать) из 2-х ст. л. крупы, 100 мл воды, 100 мл молока, 1 ч. л. сахара, щепотки соли, 2 ч. л. оливкового масла с добавлением горсти запаренных сухофруктов (изюма, кураги, чернослива) или измельченных орехов (добавки тоже чередуются);
- на второй завтрак, полдник и перед каждым основным приемом пищи (за 15 минут до еды) – порция коктейля «Живчик»;
- на обед – небольшая порция из 5–6 ст. л. супа на овощном бульоне, остальные блюда – в соответствии с приведенным ниже меню;
- на ночь – 100–200 мл любого кисломолочного напитка 1–2% жирности желателно с живыми лакто- или бифидобактериями;
- на весь день – 100 г ржаного хлеба, 100 г из муки 2 сорта (можно меньше).

Рецепт коктейля «Живчик» включает следующие ингредиенты (для одной порции):

- натуральный йогурт – 50 мл;
- мягкий творог (0%) – 50 г;
- сок любой – 30 мл;

- фрукты или ягоды – 30 г.

Соки, фрукты, ягоды следует выбирать такие, которые не вызывают аллергии у малыша и нравятся ему по вкусу.

Коктейль можно готовить сразу на весь день и хранить в закрытой банке в холодильнике. В таком случае количество всех ингредиентов нужно пропорционально увеличить в 4 раза. Для приготовления все компоненты взбиваются блендером до образования пены.

Примерное меню первой недели детской диеты (в дополнение к указанным выше блюдам и приемам пищи) выглядит следующим образом:

Понедельник:

- обед – овощное рагу, мясные тефтели на пару, компот из яблок;
- ужин – рыбные паровые котлеты, помидор.

Вторник:

- обед – отварное куриное мясо без жира и кожи, зеленый горошек;
- ужин – телячьи тефтели, овощи тушеные (кроме картофеля), 2 мандарина.

Среда:

- обед – тушеная в йогурте крольчатина, капустный салат с болгарским перцем;
- ужин – творожно-яблочная запеканка.

Четверг:

- обед – тушеная с овощами рыба (без картофеля);
- ужин – куриные рулетики с сыром, капустный салат с морковью.

Пятница:

- обед – тефтели из индейки, перетертая в пюре вареная цветная капуста со сливочным маслом, огурцы;
- ужин – куриное суфле, салат из помидоров.

Суббота:

- обед – котлеты из говядины на пару, капустный салат с оливковым маслом;
- ужин – отварная рыба с зеленым горошком, апельсин.

Воскресенье:

- обед – куриные фрикадельки, запеченные овощи, листовой салат;
- ужин – винегрет (без картофеля) с оливковым маслом.

Примерное меню второй недели

Понедельник:

- обед – куриные рулетики с яйцом, тертым сыром и зеленью, салат из огурцов и томатов с оливковым маслом;
- ужин – капустная запеканка со сметаной.

Вторник:

- обед – индейка отварная без кожи и жира, тыква тушеная;
- ужин – рыбное суфле, помидор.

Среда:

- обед – телячьи паровые котлеты, овощной салат с зеленым горошком и оливковым маслом;
- ужин – сладкая творожная запеканка с яблочной начинкой.

Четверг:

- обед – запеченная с луком курица, салат из цветной капусты с яйцом, зеленью и йогуртом;
- ужин – овощное рагу с грибами.

Пятница:

- обед – мясные котлеты с тыквой, помидоры;
- ужин – омлет с овощами, апельсин.

Суббота:

- обед – запеченная с овощами рыба, огурцы;
- ужин – фруктовый салат с йогуртом.

Воскресенье:

- обед – рыбная запеканка, помидоры;

- ужин – тушеные овощи (без картофеля), яблоко.

Меню первой и второй недели нужно чередовать. При этом не следует забывать, что ежедневно на второй завтрак, полдник и перед каждым основным приемом пищи малышу надо давать коктейль «Живчик». Кроме того, в обед (помимо указанных в меню блюд) должно присутствовать первое блюдо (суп). На ночь обязательно пьется биоюгurt, бифидокефир или другой подобный кисломолочный напиток.

Соблюдение такой детской диеты с 5 лет приведет к интенсивному похудению без голода и дискомфорта. Этот этап должен продолжаться до достижения оптимальных значений массы тела. Обычно его продолжительность составляет 6–8 недель. Затем происходит плавный переход на поддерживающий режим.

Поддерживающий режим

Целью этого этапа является закрепление достигнутого результата. Нужно знать, что на поддерживающем режиме снижение веса будет тоже продолжаться, но не так интенсивно. Подобную схему питания рекомендуется применять для предотвращения набора веса, особенно после праздничных переяданий.

Основное отличие поддерживающего режима от периода интенсивного похудения заключается в изменении соотношения БЖУ в рационе – количество белковых продуктов уменьшается в пользу углеводов и жиров. Меню на этом этапе рассчитывается по формуле:

- белки – 25%;
- сложные углеводы – 50%;
- жиры (растительные и рыбные) – 25%.

Коктейль «Живчик» обязательно принимается 3 раза в день – за 15 минут перед каждым основным приемом пищи.

Длительность соблюдения поддерживающего режима зависит от индивидуальных особенностей организма и возраста. Для детей до 9 лет обычно хватает 1 месяца, для тех, кто старше 10 лет, требуется 1,5–2 месяца. Затем происходит полная перестройка организма. Родителям остается только следить за тем, чтобы дочь или сын питались правильно и употребляли коктейли после праздничных переяданий. Это позволит им оставаться подтянутыми на протяжении всей жизни.

Детская диета при ожирении

Единственный возраст, когда у человека не бывает ожирения – это период от рождения до первого прикорма, при условии, что малыш находится на грудном вскармливании. После введения прикормов у большинства грудничков появляется лишний вес, поскольку мамы часто не знают меры в кормлении. Однако причиной полноты могут стать и внутренние заболевания, поэтому консультация у специалиста требуется обязательно. Если диагностируется детское ожирение, назначается специальная лечебная диета – стол №8. Она направлена на укрепление иммунитета, улучшение состояния костной и мышечной ткани, очищение от шлаков и токсинов, уменьшение жировых накоплений и нормализацию веса на длительное время.

Правила и принципы

Развитие детского ожирения вызывается нарушением режима питания, при котором мальчик или девочка ест редко и по этой причине употребляет много еды за один раз. В результате желудок растягивается и для насыщения в дальнейшем требуются большие объемы порций. Целью диетотерапии является уменьшение размеров желудка и выработка правильных пищевых привычек.

Соблюдение диетического питания при детском ожирении требует выполнения следующих рекомендаций:

1. Основу меню должны составлять белки – мясо (говядина, кролик, курица), рыба (треска), яйца, кисломолочные напитки, творог, сыры (все с минимальной жирностью).
2. Углеводы нужно уменьшить за счет исключения сахара, сладостей, мучных изделий.
3. Из напитков необходимо убрать кисели, компоты и все остальное, что содержит сахар и глюкозу, отдав предпочтение натуральным кисло-сладким фрешам, отварам из сухофруктов.
4. В большом количестве должны присутствовать овощи, несладкие фрукты, ягоды.
5. Из жиров рекомендуется растительное масло для заправки салатов.

К числу запрещенных относятся:

- кондитерские изделия, сдоба, белый хлеб;
- виноград, изюм;
- все газированные напитки;
- крепкий чай, какао, кофе.

В умеренном количестве разрешаются:

- крупы;
- картофель;
- бобовые;
- сладкие фрукты.

В качестве заменителя сахара используется ксилит, предельная суточная доза которого определяется в соответствии с возрастом: до 9 лет – 20 г, с 10 лет – 30 г.

Примерное меню

Блюда при детском ожирении нужно готовить только методом варки или на пару. Для приготовления супов используются овощные отвары, мясные или рыбные нежирные бульоны разрешаются 2 раза в неделю. Допускаются небольшие количества каш из пшена или гречки. Объем первого блюда не должен превышать 100–200 мл в зависимости от возраста.

Меню лечебной детской диеты стола №8 может составляться самостоятельно с учетом приведенных выше рекомендаций. Для примера рекомендуется воспользоваться несколькими вариантами однодневных рационов:

Вариант 1:

- завтрак – рассыпчатая гречневая каша на воде, простокваша, яблоко;
- ланч – салат из капусты с яблоком, морс из облепихи;
- обед – борщ, отварная курица с овощами, компот из сухофруктов;
- полдник – желе из фруктов;
- ужин – минтай на пару с молочной подливой, винегрет;
- перед сном – кефир.

Вариант 2:

- завтрак – пшенная каша на воде, молоко, печеное яблоко;
- ланч – яйцо, тертая морковь с яблоком, настой шиповника;
- обед – уха, рыба на пару с овощами, мятный настой;
- полдник – ягоды;
- ужин – отварная телятина с зеленым горошком, помидор;
- перед сном – простокваша.

Вариант 3:

- завтрак – творог, тушеная морковь, молоко;
- ланч – гречневая каша, томатный сок;

- обед – щи на овощном отваре, кролик с тушеными овощами, сырое яблоко;
- полдник – овощной салат;
- ужин – овощное рагу, рыба отварная;
- перед сном – йогурт.

Детям с ожирением III–IV степени назначается более строгая диета по индивидуальным показаниям.

Суточный рацион должен распределяться так, чтобы большая часть пищи употреблялась в первой половине дня. Размер порции зависит от возраста. В любом случае нужно рассчитывать так, чтобы было достаточно для утоления голода без переедания.

Безмолочная детская диета

При наличии у сына или дочери одновременно лишнего веса и аллергии на молоко ситуация с питанием несколько усложняется. При составлении меню для похудения требуется более тщательно подбирать продукты, исключив из них те, которые могут спровоцировать аллергическую реакцию организма на молоко. При этом рацион должен оставаться сбалансированным, питательным, вкусным, витаминным, содержать много белков и мало жиров. Грамотная организация безмолочной детской диеты с 5 лет позволит со временем расширить рацион до возможного максимума – уже в 9–10 лет он может стать абсолютно полноценным.

Правила и принципы

При обнаружении у детей с лишним весом аллергии на молоко рекомендуется придерживаться таких принципов похудения:

1. Исключить из рациона все молочные продукты.
2. Внимательно наблюдать за реакцией организма на другие продукты, поскольку возможна перекрестная аллергия – заметив негативные проявления, нужно включить аллерген в список запрещенных к потреблению.
3. Для восполнения дефицита белковых компонентов, присутствующих в молоке, повысить потребление нежирных сортов мяса.
4. Не относиться к ребенку как к больному, значительно ограничивая или, наоборот, пичкая высококалорийными продуктами – надо сделать рацион здоровым и сбалансированным.
5. Сочетать с мясом лучше всего соевые блюда.
6. Не исключать сладости из рациона полностью, поскольку глюкоза повышает силы и энергию, но они должны быть полезными – сухофрукты, темный шоколад, пастила, мармелад и т. п.

7. Овощи должны присутствовать в меню ежедневно и в большом количестве.

Обязательно следует обратиться к педиатру для назначения препарата кальция. Отсутствие в рационе молочных продуктов создает дефицит этого минерала, что ведет к хрупкости костей и ухудшению формулы крови.

Примерное меню

Безмолочное меню значительно отличается от обычной детской диеты для похудения, но оно тоже может быть вкусным и разнообразным. Примерная схема питания для похудения на каждый день может быть следующей:

- завтрак – каша на воде (гречневая, овсяная, пшенная, пшеничная) с кусочками фруктов, 1 вареное перепелиное яйцо;
- ланч – бутерброд с ветчиной, компот;
- обед – вегетарианский гороховый суп или мясной бульон с зеленью, кусочек отварной рыбы или мяса, картофельное пюре, компот из сухофруктов;
- полдник – печеное яблоко с корицей;
- ужин – тушеная капуста, морковная запеканка.

Важно показать сыну или дочери пример правильного питания, тогда они очень быстро привыкнут питаться только тем, что можно и полезно. Первое время рекомендуется перейти на безмолочное меню всей семье, чтобы у ни у кого не было соблазна съесть что-нибудь запретное.

Выход из диеты

Главное правило выхода из любой детской диеты – не допустить возвращения к вредному рациону с высококалорийными и другими «плохими» продуктами. Поскольку основу питания в период похудения составляет сбалансированное, разнообразное и вкусное меню, оно легко переносится детским организмом и в зависимости от выбранного варианта рациона может продолжаться и дальше или повторяться с перерывом в 1 месяц.

Если вовремя и грамотно помочь малышу полностью перейти на здоровое питание, выработав правильные пищевые привычки, то в течение всей дальнейшей жизни у него не будет проблем не только с массой тела, но и со здоровьем. Ведь у него не будут накапливаться ни лишние килограммы, ни их последствия – хронические заболевания.

Если выход из диетического рациона все же необходим, в этот период необходимо придерживаться следующих правил:

1. Продолжать контролировать размер порций с соблюдением дробного режима.
2. Включать в меню больше растительной пищи и белков – такое сочетание дает длительное насыщение без чувства тяжести.
3. Постепенно повышать калорийность рациона, но не выходить за установленные для конкретного возраста нормы.
4. Следить за питьевым режимом, чтобы снижение потребления воды не привело к замедлению метаболизма, заметно ухудшению очищения организма и более выраженному набору массы.
5. Не прекращать и не снижать темпа двигательной активности.
6. Родителям оставаться примером для подражания, правильно питаться, вести здоровый образ жизни.

Соблюдение этих рекомендаций позволит поддерживать вес ребенка без специальных мероприятий. Его организм вернется к естественному саморегулированию, поэтому лишние килограммы не будут задерживаться или с легкостью уйдут.