Питание детей с избыточной

массой тела

**В условиях ДОУ питание детей с избыточной массой тела долж­но быть в соответствии с методическими рекомендациями «Пита­ние детей в детских дошкольных учреждениях» сбалансирова­но с тем, чтобы обеспечить детский организм всеми основными пищевыми веществами и незаменимыми факторами питания (неза­менимые аминокислоты, полиненасыщенные жирные кислоты, ми­неральные вещества, витамины).**

**Известно, что ожирение, или тучность, у ребенка дошкольно­го возраста связано, как правило, с нарушением питания — употреблением высококалорийной пищи или односторонним (чаще углеводистым) питанием. В то же время на физиологической диете, сбалансированной по основным пищевым веществам, на­блюдается потеря избыточной массы тела. Если применение фи­зиологической, соответствующей возрасту диеты оказывается недостаточным лечебным фактором, тогда в питании детей с избыточной массой тела рекомендуется снижать калорийность за счет ограничения легкоусвояемых углеводов и тугоплавких жиров.**

**При составлении рациона для детей с избыточной массой тела большое значение придается белковому компоненту: количество белка должно соответствовать возрастной потребности.**

**Пропорционально степени избыточной массы тела количество жира снижается на 15—30%, а углеводов — на 25—50% по сравнению с возрастной нормой. Большое значение имеет выбор жира — пред­почтение отдается растительным маслам, которые богаты полинена- сыщенными жирными кислотами, снижающими содержание холесте­рина в крови.**

**При ожирении углеводы являются главным источником образо­вания жира в жировой ткани, поэтому ограничение углеводов — одно из основных требований в питании тучных детей. Из меню исключаются сахар, сладости, кондитерские и макаронные изде­лия, манная крупа, консервированные соки. Необходимо приучить ребенка принимать пищу без подслащивания.**

**Овощи, фрукты и ягоды в питании детей с избыточной массой тела не ограничиваются.**

**Из рациона исключаются мясные, рыбные, грибные бульоны, крупяные гарниры и макаронные изделия. Сладости заменяют фрук­тами. Консервированные соки давать не следует, так как они со­держат большое количество сахара. В питании детей с избыточной массой тела используется только ржаной хлеб (не более 60 г в сутки). Мясо и рыба даются в возрастном объеме, но только не­жирные сорта. Супы даются в объеме 1/2 возрастной порции, а картофель — 2/3. Молочные продукты не ограничиваются, одна­ко желательно использовать обезжиренный творог.**