**Советы врача для ребенка с лишней массой тела**

1. Необходимо обратиться на прием к врачу педиатру для измерения массы, длины тела, толщины подкожно-жировых складок, окружности живота и их оценки.

2. Провести обследование ребенка (анализ крови на сахар натощак и ТТГ, липидный спектр, холестерин).

3. В центре здоровья для детей провести биоимпедансометрию.

4. Получить у врача педиатра талон-направление на консультацию детского эндокринолога в поликлинике.

5. Представить для врача дневник питания ребенка (тетради или блокнот с записями количества и качества питания за неделю, например завтрак каша овсяная на молоке с сахаром и сливочным маслом 200г, бутерброд из белого хлеба с маслом и сыром, какао на молоке с сахаром 200г.).

6. Представить для врача дневник режима для и занятий ребенка ( например 7ч. подъем, туалет, умывание, душ. 7.30ч завтрак. 8ч. дорога в школу пешком 10 минут. и т.д. весь день в течение недели).

**Режим питания ребенка с лишней массой тела и ожирением**

Дневник питания

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Время | Пример блюд | Что съел? |
| 7:30 | Завтрак  1 Каша овсяная молочная 180 + 5г. Слив.масла  2 Творожная запеканка 100  3 Чай с молоком и сахаром 200 |  |
| 10:30 | Второй завтрак  1. Свежие фрукты 200  2. Бутерброд с сыром 25 + 8 |  |
| 13:00 | Обед  1 Суп рыбный с овощами 400  2 Котлеты мясные запечённые 90  3 Вермишель отварная 100  4 Салат из свёклы и зелёного горошка с растительным маслом  100 + 10  5 Компот из свежих яблок с сахаром 200 |  |
| 16:00 | Полдник  1 Чай с сахаром 200  2 Булочка сдобная 75 |  |
| 19:00 | Ужин  1 Курица отварная 65  2 Пюре картофельное 180 + 3  3 Овощной салат из капусты, моркови  и яблок с растительным маслом  75 + 5  4 Компот из свежих яблок 200 |  |
| 21:00 | Перед сном  1 Кефир (2,5% или 3,2% жирности) 230 |  |

**Рекомендации по использованию различных продуктов и блюд**

**в гипокалорийной диете для детейл**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Исключаются | **Ограничиваются (до 1–2 раз в неделю)** | **Разрешаются** |
| Бульоны (мясные, рыбные, грибные) | Хлеб ржаной подсушенный | Овощи свежие |
| Острые и соленые закуски, приправы, копчености | Сливочное масло (только для приготовление блюд) | Фрукты и ягоды свежие |
| Жирные сорта мяса и рыбы, икра | Молоко и молочные продукты с нормальным содержанием жира (цельные молоко, кефир, творог), сметана | Супы овощные вегетарианские |
| Колбасы вареные и копченые, сосиски, сардельки, ветчина | Яйца | Нежирные сорта мяса (тощая говядина, свинина, кролик, птица) и рыбы в отварном или тушеном виде |
| Кондитерские изделия (торты, пирожные, пироги, булочки, шоколад и шоколадные конфеты, мармелад, зефир, пастила и др.) | Рис | Крупы (в первую половину дня): пшено, овсяная, гречневая, перловая |
| Мороженое, газированные напитки | Бобовые: фасоль, горох | Молоко и молочные продукты со сниженным содержанием жира (молоко и кефир 1% жирности; творог 5% жирности). Нежирные сорта сыра (не более 17%) |
| Компоты и фруктовые соки промышленного и домашнего приготовления | Картофель, морковь, свекла |  |
| Какао, натуральный кофе | Соки (только свежеотжатые), разведенные водой 1:1 | Растительные масла |
| Бананы, виноград, инжир, орехи | Сахар, фруктоза |  |
| Ксилит, сорбит |  |  |
| Сыры с высоким содержанием жира |  |  |
| Макаронные изделия, пшеничный хлеб, манная крупа |  |  |

**я детей с ожирением**

**Советы по обследованию ребенка с избытком массы тела**

Центр здоровья

|  |  |
| --- | --- |
| Масса тела | ИМТ |
| Длина тела |
| Окружность живота |  |
| Уровень холестерина в крови, липидный спектр |  |
| Уровень сахара в крови на тощак, ТТГ |  |
| АД |  |

**Выбор продуктов питания для ребенка с избыточной массой тела и ожирением**

|  |
| --- |
| Мясо и мясопродукты:  -     говядина I и II категорий;  -     телятина;  -     мясо птицы (курица, индейка);  -     мясо кролика;  -     сосиски и сардельки (говяжьи), не чаще чем 1-2 раза в неделю;  -     колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1-2 раз в неделю, после тепловой обработки;  -     субпродукты (печень говяжья, язык).   Рыба и рыбопродукты: треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).   Яйца куриные – в виде омлетов или в вареном виде. |

|  |
| --- |
| Молоко и молочные продукты:  -     молоко (2,5%, 3,2%, 3,5% жирности) пастеризованное, стерилизованное, сухое;  -     сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;  -     творог (9% и 18% жирности; 0,5% жирности - при отсутствии творога более высокой жирности) после термической обработки;  -     сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);  -     сметана (10%, 15%, 30% жирности) после термической обработки;  -     кефир;  -     йогурты (предпочтительнее не подвергшиеся термической обработке - "живые", молочные и сливочные);  -      ряженка, варенец, бифидок и др. кисломолочные продукты промышленного выпуска;  -      сливки (10%, 20% и 30% жирности |

|  |
| --- |
| Пищевые жиры:  -     сливочное масло (в том числе крестьянское);  -     растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) в салаты, винегреты. |

|  |
| --- |
| Кондитерские изделия:  -     конфеты (предпочтительнее зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные  – не чаще одного раза в неделю;  -     галеты, печенья, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов);  -     пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);  -     джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска |

|  |  |
| --- | --- |
| Овощи:  картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны, лук, чеснок, петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.   Фрукты:  -     яблоки, груши, бананы, ягоды (за исключением клубники);  -     цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) с учетом индивидуальной переносимости;  -     сухофрукты. | |
|  |
| Соки и напитки:  -      натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска(осветленные и с мякотью), предпочтительно в мелкоштучной упаковке;  -      напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;  -     витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;  -      кофе (суррогатный), какао, чай. | |

|  |
| --- |
| Консервы:  -      говядина тушеная (в виде исключения (при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);  -      лосось, сайра (для приготовления супов);  -      компоты, фрукты дольками, баклажанная и кабачковая икра;  -      зеленый горошек;  -      томаты и огурцы стерилизованные. |

|  |
| --- |
| Хлеб, крупы, макаронные изделия – все виды без ограничения. |

**Режим двигательной активности ребенка с лишней массой тела и ожирением**

Помимо школьных уроков физкультуры, посещать бассейн, детские спортивные секции, участвовать в подвижных играх на воздухе.

Занятия ЛФК должны проводиться в спокойной доброжелательной обстановке с учетом физических возможностей таких детей и постепенным увеличением интенсивности и продолжительности занятий.

Дневник физической активности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| время | Рекомендуется | Что сделал? |
| 6.50 | Зарядка. |  |
| 8.00 | Пешая прогулка до школы до 20мин |  |
| 17.00 | Занятие в секции  Поход в бассейн |  |
| 20.00 | Пешая прогулка перед на свежем воздухе сном до 30 мин |  |

Биоимпедансометрия - метод обследования ребенка с лишней массой тела и ожирением

|  |
| --- |
| **Биоимпедансный анализатор состава тела**  ***Для чего??***  *определить объемы жидкостных секторов организма (объем общей, внеклеточной, внутриклеточной жидкости);*  *определить состав тела (безжировую, мышечную, жировую массу)*  *Повышенные значения общей гидратации тела могут указывать на наличие отечных явлений, связанных с кардиологическими и нефрологическими нарушениями* |
| ***Что это значит??***  *• Пониженные значения активной клеточной массы могут свидетельствовать о недостаточности белкового компонента питания, недостаточности физической активности*  *• Биоимпедансная оценка жировой массы позволяет более точно по сравнению с общепринятыми антропометрическими индексами судить о степени ожирения*    *• Пониженные значения жировой и тощей массы могут указывать на пониженный статус питания или белково-энергетическую недостаточность.* |