



ЭНЦ
Эндокринологический
научный центр



Саратовский государственный
медицинский университет
имени В. И. Разумовского



Программа «Альфа-Эндо»

Основы здоровья и предупреждения лишнего веса

*Семинар для родителей
детей школьного возраста*



Пособие семинара для родителей «Основы здоровья и предупреждения лишнего веса» подготовлено ведущим научным сотрудником ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России, к.м.н. П.Л. О कोरोковым под редакцией научного руководителя Института детской эндокринологии, академика РАН, главного детского эндокринолога Минздрава России В.А. Петерковой. Создание и тиражирование пособия осуществлено в рамках проекта по профилактике ожирения программы «Альфа-Эндо».

Координаторы проекта по профилактике ожирения:

ФГБУ «НМИЦ эндокринологии» Минздрава России	Научный руководитель Институт детской эндокринологии - подразделение НМИЦ эндокринологии, главный детский эндокринолог Минздрава России, академик РАН, профессор В.А. Петеркова Ведущий научный сотрудник, к.м.н. П. Л. О कोरोков
ГБУЗ МО МОНИКИ им. М.Ф. Владимирского	Главный внештатный специалист детский эндокринолог Московской области В.В. Шестерикова Детские эндокринологи Московской области: Н.В. Копосова (г. Дубна) Н.В. Сергеева (г. Дмитров)
Саратовский государственный медицинский университет им. В. И. Разумовского	д.м.н., профессор Н. В. Болотова
Башкирский государственный медицинский университет	д.м.н., профессор О. А. Малиевский
Программа «Альфа-Эндо»	д.м.н. А. В. Карпушкина

Примеры пищевого семейного рациона подготовлены врачом-диетологом О.Б. Швабской.

Благодарим коллег за предоставленные фотографии из личного архива.

Основы здоровья и предупреждения лишнего веса

Семинар для родителей детей школьного возраста

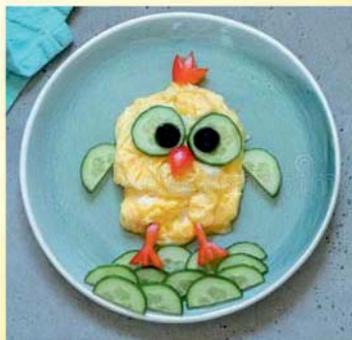


Образовательная программа организована:

- **НМИЦ эндокринологии Минздрава России**, научный руководитель Института детской эндокринологии, акад. РАН, гл. внештатный специалист детский эндокринолог Минздрава РФ **В. А. Петеркова**
- **Благотворительный фонд развития филантропии КАФ**, руководитель программы «Альфа-Эндо», д. м. н. **А. В. Карпушкина**
- **МОНИКИ им. М. Ф. Владимирского**, руководитель гл. внештатный специалист детский эндокринолог Московской области **В. В. Шестерикова**
- **Саратовский государственный медицинский университет им. В. И. Разумовского**, руководитель д. м. н., профессор **Н. В. Болотова**
- **Башкирский государственный медицинский университет**, руководитель д. м. н., профессор **О. А. Малиевский**

Что такое полезное питание и в чем его польза?

Проявляем фантазию



Творческий подход

Проявляем фантазию



«Маскировка»

Фрукты

Источник клетчатки и витаминов

Содержат сахар (фруктоза)

Ежедневно съедать **1–2 средних фрукта**
(100–150 г)



«Медленные» углеводы – полезные злаки



Зерновые и злаковые: гречка,
бурый рис, овсянка, пшено, мюсли
и др.

Хлеб из муки грубого помола и
макароны из твердых сортов пшеницы

Основные источники сложных углеводов
и клетчатки, витаминов группы В

Проявляем фантазию



Творческий подход

«Быстрые» углеводы – ВРЕДНО



Убрать из рациона или резко ограничить



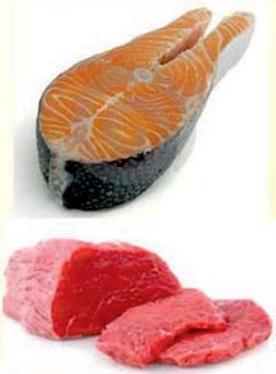
Содержат много
сахара и жира



Очень калорийны



Здоровые белки: мясо, птица, рыба



Основной источник легкоусвояемого белка, витаминов (В9, В12) и ряда микроэлементов (железо, магний, фосфор), а также Омега-3 и Омега-6 жирных кислот (в рыбе)

Способ приготовления: тушение, запекание, на пару, гриль, **но не ЖАРИТЬ!**



Ежедневно употреблять не **менее 100-150 г** красного мяса, мяса птицы или рыбы



НЕЖЕЛАТЕЛЬНО

Колбаса не равноценна мясу

Здоровые белки: молочные продукты и яйцо



Важный источник кальция, фосфора и белка

Желательно выбирать продукты с пониженным содержанием жира



Количество в день 1-2 порции:

1 порция = 1 стакан молока

2-3 ломтика сыра

1 яйцо

ВАЖНО:

избегать молочных продуктов, содержащих сахар (питьевые йогурты, творожные массы и др.)

Напитки



Тарелка здорового питания



Что положить ребенку на перекус?



Домашние дела – физическая нагрузка?



Приготовление еды 1,5 часа –
расход энергии **234 ккал = 4 печенья**



Волейбол 1 час –
расход **195 ккал =
один стакан
сладкой газировки**



Уборка по дому 1,5 часа – расход
331 ккал = порция мороженого

Примерный расчет
произведен для человека
весом 65 кг

Что еще важно для здоровья?

Наблюдение у врача

В отношении физического развития:

- контроль задержки или ускорения роста для исключения заболеваний;
- оценка индекса массы тела для исключения дефицита или избытка питания (на основе специальных таблиц сопоставления возраста, роста и веса).



Время перед экраном телевизора, смартфона



Как досуг – НЕ БОЛЕЕ 2 часов В ДЕНЬ!!!

Очень нужен полноценный сон



Норма для взрослых
– не менее 7 часов
Детей – не менее 8
часов !!!

**Недостаточный сон вреден для здоровья
и способствует нежелательному
увеличению массы тела**

Дорогие родители, улучшение питания и физической активности в любом возрасте:

- снижает риск сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний;
- уменьшает возрастные изменения нервной системы;
- улучшает качество и длительность жизни.

ПРИМЕРЫ ПИЩЕВОГО СЕМЕЙНОГО РАЦИОНА

Энергетическая ценность рациона здорового человека должна составлять в среднем 2000 ккал:

- **дети 9–13 лет:** девочки – 1800–2200 ккал, мальчики – 1800–2600 ккал;
- **взрослые:** женщины – 1800 ккал, мужчины – 2200 ккал.

Значения указаны с учетом **ежедневной физической активности 30–60 минут**. При уменьшении физической активности калорийность рациона надо снижать.



Примерный рацион выходного дня для семьи с детьми школьного возраста

Представляемые далее рационы предназначены для здоровых людей. При избыточной массе тела и (или) ожирении, а также наличии различных заболеваний требуется обсуждение рациона с врачом.

1-й день – питание дома

Завтрак

- Омлет с молоком 0,5–1%-й жирности с зелёным горошком и (или) овощами (вне сезона отлично подойдут замороженные овощи).
- Бутерброд. Хлеб, предпочтительно из муки грубого помола и на закваске (то есть не скороспелый на дрожжах, а прошедший все стадии ферментации и максимально полезный для организма). Такой хлеб может быть и черным (ржаной), и белым (пшеничный). На завтрак можно отдать предпочтение пшеничному хлебу. К хлебу можно добавить ломтик сыра, или кусок запечённого мяса, или куриный рулет, самостоятельно приготовленный. К бутерброду и (или) омлету отлично подойдет любая зелень (петрушка, укроп и др.) и (или) листовые салаты.
- Салат из моркови с яблоком, заправленный нежирным (до 3 %) и несладким йогуртом. Можно добавить по желанию изюм и грецкий орех. Или съесть немного сырых нарезанных овощей (огурцы или помидоры).
- Чай или кофе без сахара или с небольшим количеством сахара.

Обед

- Салат из свежей капусты с сельдереем и зелёным яблоком с растительным маслом.
- Суп – отличное блюдо, но не обязательное. Для любителей: суп куриный с домашней лапшой. Перед приготовлением бульона не забудьте снять с курицы кожу и срезать весь видимый жир. Приготовление домашней лапши из пшеницы твердых сортов может стать прекрасным совместным времяпрепровождением с детьми. Или суп-пюре из тыквы. Вместо картофеля можно использовать красную чечевицу, а сливки заменить молоком.
- Паровые котлеты из куриного филе (фарш старайтесь готовить сами). При приготовлении можно добавить натёртый кабачок и рубленую зелень.



- На гарнир – гречка отварная, или макароны отварные из твёрдых сортов пшеницы, или отварной картофель (не чаще 2 раз в неделю).
- Компот из кураги без сахара.

Ужин

- Салат овощной из местных корнеплодов (морковь, свёкла) с зеленью и растительным маслом. Можно добавить любые орехи.
- Ёжики из мяса индейки.
- Чай травяной/зелёный.

2-й день с обедом вне дома

Завтрак

- Каша, например, пшённая с тыквой или овсяная. Важно: выбирайте малообработанную крупу (гречка, пшено, полба, «Геркулес» длительной варки). Для любителей молочных каш используйте для приготовления молоко 0,5–1%-й жирности. Вместо сахара добавляйте сухофрукты. Также можно посыпать корицей и дроблёными орехами.
- 1 стаканчик нежирного несладкого йогурта – полезно добавить свежие или размороженные ягоды или сухофрукты, или 1 чайную ложку джема или мёда.
- Зерновой хлеб.
- Яблоко (не сок!) или любой другой фрукт.
- Чай, кофе, какао без добавления жирных сливок и большого количества сахара!

Обед вне дома

!!! Лучший же выбор вне дома – взять перекус с собой (сэндвичи из зернового хлеба с отварным мясом, овощи, фрукты, бутилированную воду). Удобно взять с собой морковные палочки или яблочные дольки. Такой перекус не будет превышать 500–600 ккал.



Если же вы решили заглянуть в «Макдоналдс» и выбрали гамбургер Биг Тейсти Джуниор, маленькую порцию картофеля фри, сырный соус, кока-колу 250 мл, мороженое – **калорийность вашего обеда составит почти 1500 ккал, что почти в 2 раза превышает калорийность обеда взрослого человека** при здоровом рационе. В этом обеде 4 г соли (а в день рекомендуется потреблять не более 5 г), почти 100 г сахара (более чем в 2 раза превышает суточную норму), 80 г жира и менее 5 г клетчатки (что очень мало). И **чтобы израсходовать эти лишние калории, необходимо 2,5 часа гулять со скоростью 5,5 км/час, или 2,5 часа кататься на велосипеде со скоростью 10–15 км/час, или 2 часа кататься на лыжах**, не считая рекомендуемую ежедневную физическую активность!

В таких местах общественного питания лучше сделать такой выбор: взять салат цезарь с оливковым маслом, или цезарь ролл, чай или кофе без сахара.

Ужин

- Запеканка из цветной капусты.
- Рыба, припущенная с овощами.
- Чай травяной/зелёный.

Перед сном, по желанию, стакан любого нежирного кисломолочного напитка без сахара.

ПРИМЕРЫ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ

Лови-бросай

Описание: игра для компании на улице

Дети стоят по кругу, взрослый в центре. Он перебрасывает мяч и ловит обратно, говоря: «Лови, бросай, упасть не давай». Текст необходимо произносить не спеша, чтобы успеть поймать и бросить мяч. Расстояние между взрослым и детьми постепенно увеличивается до 2 м и более. Детям постарше можно предложить назвать слова противоположного значения. Например, один ребенок, бросая мяч, говорит «узкий», поймавший, перебрасывая мяч другому, называет слово противоположного значения – «широкий».

Охота за сокровищами

Описание: игра и для дома, и для улицы

Составляем список сокровищ, которые игрокам нужно будет собрать. Шишки, камешки, что-нибудь круглое, треугольное или квадратное, предметы красного, зелёного или жёлтого цвета. Предметы прячем в помещении (или на площадке). Распечатываем свитки с описанием сокровищ и наклеиваем на бумажные пакеты, а пакеты вручаем следопытам. Побеждает тот, кто первым собрал все предметы из списка.



Жмурки

Описание: игра и для дома, и для улицы

Выбирается водящий, которому завязывают глаза и выводят на середину комнаты (или площадки). Водящего поворачивают несколько раз вокруг собственной оси, после чего он должен поймать любого игрока. Пойманный становится водящим.

Паук и мухи

Описание: игра для дома

В одном из углов помещения обозначается «паутина», в которой находится паук – водящий. Все остальные – мухи. Все мухи «летают» по комнате, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух. Тех, которые пошевелились, он отводит в свою паутину.



Великаны и гномы

Описание: физкультминутка для детей

Все игроки встают, ведущий командует. По команде «Великаны!» все должны встать на носки, поднять руки вверх и потянуться к потолку. Если же звучит команда «Гномы!», то ребята приседают и прячутся, команды повторяются в темпе 5–7 минут.

