

## Сбалансированное питание для детей 9-11 лет с избыточным весом и ожирением.

### Основные правила:

На диете нельзя забывать о ежедневной физической нагрузке, пробежках и прогулках на свежем воздухе. Без вреда для здоровья ребенок должен сбрасывать по 0,5-1 максимум 2 килограмма в месяц, но не больше 7-8 килограммов за год.

Дробный режим питания (до шести раз в день), например, три основных приема пищи, три перекуса - горсть орехов, сырые овощи (морковь, свекла, сельдерей – что больше нравится или 1 свежий фрукт или 3-4 кусочка сушеных овощей и фруктов или отрубной хлебец или 150 мл. кисломолочного продукта); перед перекусом выпивать 100-120 мл. чистой воды.

Калорийность рациона должна составлять примерно 80% от возрастной нормы (не больше 1700 ккал).

Ужин – не позже семи вечера с минимальным количеством углеводов.

Ребенок должен есть медленно и тщательно пережевывать!

Чистая питьевая вода 1,0-1,5 л. в сутки.

Исключить легкоусвояемые углеводы (сахар и продукты, где он содержится), а также продукты с высоким содержанием животных жиров, исключение – сливочное масло; соленые, копченые и жареные блюда.

Добавлять в рацион продукты, богатые клетчаткой.

Рацион диеты для детей расширяется за счет диетических супов (250 г), смузи (250 мл.), мяса (150 г), морепродуктов и рыбы (150 г), нежирных кисломолочных продуктов, яиц, гречневой каши, киноа, овощных салатов, заправленных растительными маслами.

### Ориентировочное меню диеты для детей для похудения.

Примерное меню школьника 9-10 лет на один день может выглядеть так:

#### Первый вариант:

завтрак: 200 г каши с ягодами и медом/ омлет или яичница из 1,5 яиц (2 белка один желток, чай с коровьим или любым другим растительным молоком( кокосовым, миндальным);

2-ой завтрак: свекольный салат с зеленым горошком/салат из свежей моркови с тертым сыром;

обед: порция борща с сухариком, 200 г тушеных овощей или 300г. салата из свежих овощей и зелени, котлета, чай;

полдник: любой фрукт, стакан молока или кефира;

ужин: творожная запеканка/тушеные овощи, 200 г отварной курицы, стакан ягодного киселя.

### Вариант второй

завтрак: 100 г творога с 1 ч.л. меда или варенья /200 г каши, чай, цикорий с молоком или ;

2-ой завтрак: свежие помидоры и огурцы;

обед: овощной суп, кабачковые оладьи (200 г) с нежирной сметаной (15 г);

полдник: стакан нежирного кефира и печеное яблоко;

ужин: 200 г овощного салата, 100 г рыбы, стакан компота.

### Вариант третий

завтрак: 100 г нежирного творога, стакан компота из яблок;

2-ой завтрак: овощной/фруктовый салат (200 г);

обед: рыба с киноа (150 г), тушеные овощи 200г., чай с печеньем;

полдник: 200 г творога с фруктами;

ужин: капустный салат с яйцами и сметаной, стакан овощного сока.