

К ВОПРОСУ ОРГАНИЗАЦИИ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЛИШНИМ ВЕСОМ

Овсянникова Д.Д.

**Научный руководитель – Абрамович Н.В., к.т.н., доцент
Могилевский государственный университет продовольствия
г. Могилев, Республика Беларусь**

Избыточный вес и ожирение, которым страдает около 20% детей, в значительной мере предотвратимы. При этом одной из главных целей в борьбе с лишним весом и ожирением является достижение правильного энергетического обмена. При нормировании питания детей необходимо учитывать следующие важные физиологические особенности: продолжающийся рост и развитие, увеличение массы тела, интенсивное развитие психической деятельности и мышечной массы, которые требуют повышенного поступления незаменимых компонентов питания.

Среди общих рекомендаций, направленных на достижение правильного энергетического обмена, можно выделить повышенное потребление фруктов и овощей, бобовых и цельнозерновых продуктов при ограничении потребления свободных сахаров и высококалорийных продуктов с низким содержанием питательных микроэлементов.

Потребление разнообразных овощей, фруктов, бобовых и зерновых продуктов обеспечивает поступление в необходимых количествах пищевых волокон, большинства питательных микроэлементов и других необходимых организму ребенка веществ. Кроме того, повышенный уровень потребления этих продуктов способствует замещению пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара и соли, а большое количество пищевых волокон (ПВ) в продуктах обеспечивает быстрое чувство насыщения.

При составлении рационов питания необходимо учитывать особенности химического состава овощей, фруктов, бобовых и зерновых продуктов, в частности, ограничивать потребление фруктов и овощей с высоким содержанием крахмала и сахаров. Для оптимизации работы по составлению рационов для детей с лишним весом и ожирением с целью подбора наиболее ценных продуктов питания возможно применение продуктовой платформы продуктов с высоким содержанием пищевых волокон.

Исходя из классификации, примененной в продуктовой платформе, учитывая рекомендации, направленные на достижение правильного энергетического обмена, наиболее целесообразно включение в пищевой рацион детей с лишним весом и ожирением продуктов группы А, содержащих не менее 1,5% ПВ г и не менее 4% белка, продуктов группы С, содержащих не менее 1,5% ПВ и большое количество минеральных веществ, продуктов группы D, содержащих не менее 1,5% ПВ и малое количество сахаров. С другой стороны, в рационе рекомендуется ограниченно использовать продукты группы В, содержащие не менее 1,5% ПВ и не менее 10% углеводов, и продукты группы Е, содержащие менее 1,5% ПВ.