**«Метод подсчёта калорийности рациона, его простота и польза»**

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП 37**

В мире, особенно в развитых странах, растёт потребление калорий на душу населения в день, что является главным фактором роста ожирения среди населения. Лишний вес – причина различных заболеваний: эндокринной системы (увеличивает вероятность развития сахарного диабета), мочевыделительной (способствует развитию мочекаменной болезни), ухудшает работу печени, отрицательно сказывается на костях и суставах (лишний вес создаёт дополнительную нагрузку), сердечнососудистой системы (инфаркт, инсульт, повышение уровня холестерина провоцирует развитие стенокардии).

Особенно опасно детское ожирение, которое повышает риски ожирения во взрослом возрасте, и, как следствие, преждевременной смерти и инвалидности. Страдающие ожирением дети могут испытывать трудности с дыханием, подвержены повышенному риску переломов, склонны к гипертонии, инсулинорезистентности и могут испытывать психологические проблемы.

Наиболее действенным и безопасным способом похудения и улучшения самочувствия остается **подсчёт калорийности продуктов,** употребляемых в пищу. Это позволяет не отказываться от употребления определенных блюд, а сделать похудение более комфортным.

Если съедать калорий меньше, чем организм успевает трансформировать в энергию, то тело будет использовать запасы жира, чтобы восстановить запас энергии. С одной стороны, кажется, что намного проще следовать жесткой диете, чтобы максимально быстро добиться желаемого результата. Но после быстрого достижения результата идет «откат» назад: хочется ослабить контроль и съесть сладкое или вредную пищу. В результате человек получает кратковременный эффект, а в долгосрочной перспективе рискует снова набрать вес, причем еще в большем количестве.

Метод подсчёта калорий приносит организму пользу, чего нельзя сказать про голодовки и разнообразные монодиеты. Ваши любимые продукты будут по-прежнему оставаться в меню, достаточно только сохранять рамки коридора калорийности. Чтобы не выходить за пределы нормы, человек будет постепенно отказываться от употребления вредных продуктов и заменять их более полезными. Рекомендуется распределить суточную норму калорий на 4-5 приемов пищи (3 основных и 2 «перекуса»), перенеся бОльшую часть потребляемых калорий на первую половину дня. Условно продукты делятся на три категории: «зеленые», «желтые» и «красные». Низкокалорийные продукты считаются «зелеными» и рекомендуются к частому употреблению. Продукты умеренной калорийности считаются «желтыми», и их применение ограничивается. «Красные» высококалорийные продукты подлежат резкому ограничению – этот принцип питания называется методом «пищевого светофора». Следует помнить, что переход на новые принципы питания нужно осуществлять постепенно: на первом этапе из рациона исключают 2-3 продукта с повышенной калорийностью и высоким содержанием жира и (или) высоким гликемическим индексом, через 2-3 недели исключают еще 2 продукта и добавляют «полезные продукты». В течение 2-4 месяцев возможна полная модификация рациона питания в более сбалансированный, с адекватной калорийностью, при этом рекомендуется по возможности избегать ситуаций, провоцирующих переедание.

**Потребность в калориях для детей.**

Потребность в калориях у детей отличается от потребности у взрослых. Для примера приводим диету для детей школьного возраста.

**Потребность в калориях детей** **младшего школьного возраста** **(7-10 лет)** составляет 2400 ккал в сутки, **детей в возрасте 11-13 лет** – 2850 ккал в сутки, **подростков (14-17 лет)** составляет 3150 ккал. Таким образом, питание школьника должно быть калорийным. Этого можно достигнуть включением в суточный рацион достаточного количества пищевых веществ: белков, жиров, углеводов. В связи с интенсивными процессами роста и развития потребность в белке у младших школьников составляет 2,5-3 г на 1 кг веса, для старших классов - не менее 2 г на 1 кг веса. Питание школьника должно быть сбалансированным: на каждый грамм белка должно приходиться 1 г жира и 4 г углеводов. Минимум 60 % белков должно быть животного происхождения. В рационе школьника обязательны хлеб, картофель, злаки. Рыбу включают в меню 1-2 раза в неделю, красное мясо – 1 раз в неделю, бобовые – 1-2 раза в неделю. Кроме того, желательно, чтобы питание ребенка было обогащено комплексом минеральных веществ и витаминов. Для этого школьнику ежедневно нужно употреблять 5 порций овощей и фруктов (под одной порцией понимают апельсин, яблоко, банан, 2 небольших фрукта (абрикос, слива), 10-15 ягод или виноградин, 50 г овощного салата, 3 столовых ложки отварных овощей, столовая ложка сухофруктов, стакан сока. Также ребенку ежедневно следует есть 3 порции молочных продуктов (это 30 г сыра, стакан молока, один йогурт).

**Пример суточного меню школьника.**

**Завтрак**: 300 г основное блюдо (каша, запеканка, сырники, макароны, мюсли) и 200 мл напиток (чай, какао, цикорий).

**Обед**: 200 г овощной салат (другая закуска), первое блюдо 300 мл, второе блюдо 300 г (мясо или рыба с гарниром), напиток 200 мл.

**Полдник**: 100 г фрукты (свежие или запеченные) и 200 мл напитка (чай, кефир, молоко, сок) с печеньем (домашней выпечкой) до 100 г.

**Ужин**: 300 г основное блюдо (легкое белковое или из картофеля и овощей или каша или блюдо из яиц или рыбы) и 200 мл напитка.

К каждому приему пищи можно добавлять хлеб до 150 г пшеничного или 25 г ржаного в сутки.

**Следует ограничить** в меню школьника сахар, белый хлеб, продукты с пищевыми добавками, маргарин, газировку, майонез, фабричные соусы, кетчупы, фастфуд, грибы, колбасы сырокопченые, блюда во фритюре, соки в пакетах, жвачки и леденцы.

Сбалансированное, рациональное питание школьников является залогом здоровья и нормального развития детей, а также высокой учебной работоспособности.

Врач-педиатр ООМПНОО Тесленко О.Г.

2025г.