**Влияние сбалансированного питания на развитие ребенка, проблемы детского ожирения**

Для нормального физического и умственного развития детей и подростков необходимо полноценное сбалансированное питание, обеспечивающее пластические процессы и энергетические затраты организма с учетом его возраста.

Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми ингредиентами, витаминами, макро и микроэлементами улучшает состояние иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к отрицательным факторам окружающей среды. Питание влияет на развитие центральной нервной системы, интеллект, состояние работоспособности. Поэтому проблема питания детей, полноценного, сбалансированного рациона приобретает в наши дни такую актуальность.

Сбалансированное питание не требует значительных усилий и ограничений. Главный принцип – создать четкий график завтрака, обеда, ужина и употреблять исключительно энергически ценные и питательные продукты.

Сбалансированное питание - это такое питание, при котором удовлетворяется суточная потребность организма в энергии, а также поддерживается оптимальный баланс микроэлементов и витаминов. При сбалансированном рационе организм нормально развивается, растет и функционирует.

У каждого человека своя потребность в энергии. При избытке калорий, организм накапливает избыточный вес, а при недостатке калорий организм будет получать энергию из собственных жировых запасов, что приведет к снижению веса; определенное соотношение жиров, углеводов и белков, которое определяется по формуле 1:4:1; оптимальный баланс микроэлементов и витаминов: важно знать, что для организма вреден и избыток полезных компонентов, и недостаток; правильное распределение калорийности рациона - 25% ккал на завтрак, 50% ккал на обед, 25% ккал на ужин.

Чтобы соблюдать выше перечисленные принципы, надо знать калорийность употребляемой пищи, массу продуктов, количественное содержание микроэлементов и витаминов в продуктах, которые используются для приготовления блюд. При составлении рациона сбалансированного рационального питания должен учитываться возраст человека, его пол, образ жизни и общее состояние.

Неправильное питание это самая распространенная причинаожирения у детей и подростков. Ребенок, который употребляет больше калорий, чем требуется его организму для полноценного роста и развития, сталкивается с неизбежным накоплением лишних килограммов.

Генетика. В детском ожирении может быть виновато старшее поколение. Доказано наукой: если один родитель страдает избыточным весом, вероятность его унаследования ребенком составляет 40%. Если ожирение диагностируется у обоих родителей, то риск возрастает до 80%.

Гиподинамия. Малоподвижность, чрезмерное пристрастие к дивану и телевизору — это распространенная проблема избыточного веса. Подвижные игры с ребятами во дворе у многих детей заменили компьютерные игры. Усугубить проблему может негативный пример родителей, неправильно проводящих свободное время. Ребята перенимают и копируют такую модель поведения.

Гормоны. Нарушение функционирования желез внутренней секреции способно спровоцировать возникновение избыточного веса. Болезни надпочечников, поджелудочной железы, пониженная активность щитовидки, детский гипотиреоз – заболевания, которые нередко приводят к ожирению.

Психологические факторы. Дети и подростки, так же как и взрослые, склонны "заедать" такие психологические проблемы, как стресс, неприятности или сильные эмоции, а порой едят просто так, от скуки. Ожирение негативно влияет и на психологическое состояние ребенка: лишний вес порождает у детей и подростков неуверенность в себе, существенно снижает самооценку, что приводит к проблемам с учебой, а порой вызывает насмешки сверстников и, как следствие, ведет к изоляции и депрессии.

Выбор продуктов питания, повседневного меню и режима приема пищи в семье зависит от взрослых, и даже небольшие изменения в этом могут принести большую пользу для здоровья вашего ребенка, тем самым предотвратить у него ожирение.

Покупая продукты, не забывайте про фрукты и овощи. Готовые продукты промышленного производства, такие как крекеры, печенье и сдоба, пищевые полуфабрикаты, а также готовые блюда, в т.ч. замороженные, часто содержат слишком много жира и сахара, поэтому покупать их не следует. Вместо них выбирайте более полезные низкокалорийные продукты.

Никогда не используйте продукты питания в качестве поощрения или наказания.

Не покупайте сладких напитков промышленного производства, включая те, в состав которых входит фруктовый сок, или сведите их употребление к минимуму. Эти напитки высококалорийны, но содержат очень мало питательных веществ.

Для каждого приема пищи старайтесь собираться за столом всей семьей. Не позволяйте ребенку есть перед телевизором, за компьютером или видеоигрой — это ведет к тому, что он перестает контролировать насыщение и может съесть больше, чем ему следует.

Родители должны быть очень внимательны к ребенку и обязаны приучить его к ведению правильного образа жизни, а это будет залогом его безопасности и крепкого здоровья.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по

Забайкальскому краю в поселке городского типа Забайкальск