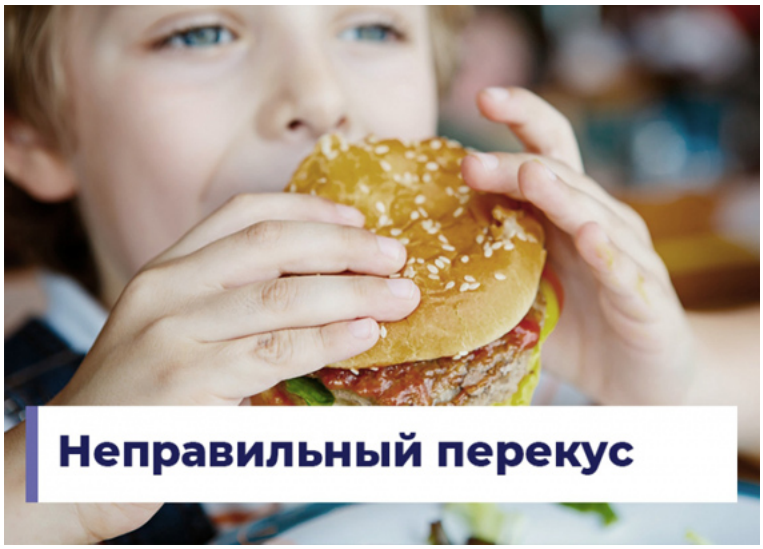
В России проходит Неделя популяризации подсчета калорий. Детский эндокринолог, заместитель главного врача Волгоградской областной детской клинической больницы Татьяна Петровна Аникеева расскажет, какой вред могут таить перекусы определенными продуктами.



- Дети - любители перекусов разнообразными «вкусняшками». И чаще всего выбор падает на сладости, выпечку, продукты фаст-фуда. Такие перекусы перекрывают практически всю необходимую ребенку на день энергию, но не удовлетворить при этом потребности растущего организма в полезных веществах. И если ребенок регулярно добавляет такие перекусы к своему обычному рациону, это грозит перееданием, лишним весом и расстройствами пищеварения.

Для справки:

Физиологические потребности в энергии для детей раннего возраста до года - 110-115 ккал/кг массы тела, для детей от 3 до 7 лет – 1300 – 1700 ккал в день, для детей от 7 до 10 лет — 1700-2000 ккал в день, 11-13 лет – 2100 – 2300 ккал в день, мальчики от 14 до 17 лет — 3140 ккал в день, девочки — 2800 ккал в день.

А теперь посчитаем, сколько калорий таится в «любимых и модных» продуктах.

Чипсы Энергетическая ценность 100 г чипсов - 510 ккал. Вес большой пачки больше 200 граммов. Получается, что если ребенок 7 лет съест такую пачку чипсов (это более 1000

ккал), он получит практически 2/3 необходимой ему на день энергию, но не удовлетворит потребности в белках (особенно) и углеводах, зато превысит норму по жирам больше чем в полтора раза.

Еще в чипсах содержится соль, но ее количество на пачке не указано, хотя это тоже очень ценная с точки зрения здоровья ребенка информация.

Гамбургер Вес стандартного гамбургера немногим более 100 грамм, а энергетическая ценность – 251 Ккал. По составу более четверти - это белки, еще четверть состава – это насыщенные жиры, еще четверть – это соль, по 10% приходится на сахар, углеводы и другие жиры. Количество полученных килокалорий, казалось бы, не слишком велико. Но, пара гамбургеров — это практически дневная белковая норма и больше половины необходимых жиров. После них можно будет позволить себе разве что овощной салат.

Вроде ничего страшного, но не забывайте о том, что одним гамбургером дело не ограничивается. Чаще всего «в комплекте» идут еще и газировка, а это ударная доза сахара, картошка-фри, сладкий пирожок и мороженное.

Пломбир Энергетическая ценность одного 100-граммового стаканчика этого лакомства - 216 ккал. И в 100 граммах пломбира может содержаться 3-4 грамма белков, 14-16 грамм жиров и 20-21 грамм углеводов. Одна порция мороженого покрывает от 5 до 10% от суточной нормы килокалорий, практически полностью удовлетворяет потребность в жирах, однако белков и
углеводов будет не хватать.

Шоколад Энергетическая ценность 100 грамм шоколадного батончика - 490 ккал. Для ребенка в возрасте от 3 до 7 лет — это 15 % от суточной нормы калорий, 8% белков, 10,2% углеводов и 30 % жиров. Если на завтрак была каша на молоке или жирный творог — то после шоколадок до вечера придется сосредоточиться на нежирном мясе (чтобы добрать белковую норму), овощах и крупах (они дадут углеводы).

Крайне редко при необходимости это может быть допустимым перекусом. Например, в качестве экстренной энергетической помощи, когда нужно быстро восполнить запас энергии, если ребенок занимается спортом или у него важная контрольная. Но не на ежедневной основе. И не забывайте при этом следить за количеством потребляемого другого сахара.

Сок Для питья ребенку лучше всего использовать воду или несладкие неконцентрированные компоты. Фруктовый сок допустим в качестве компонента одного из перекусов (например, с цельнозерновым печеньем или булочкой) не более 200 мл в день — в качестве полдника или второго завтрака.

При употреблении сока ребенок получит лишь незначительный недобор белков и жиров или же легкий перебор углеводов. Но главная опасность кроется в сахаре. Избыток сахаров и фруктовых кислот перебивает аппетит. В коробочных соках еще и содержатся консерванты с красителями. А если ребенок выпивает 0,5 или литр сока (это делается легко), то получает дополнительно 250-500 ккал!

Сладкая газировка В среднем 100 мл. сладкого газированного напитка составляет около 50 ккал. Но рассматривать ее с точки зрения баланса белков, жиров и углеводов бессмысленно. При невысокой калорийности продукта в целом лимонады не имеют никакой пищевой ценности для организма (нет жиров и белков) и содержат слишком много углеводов (все эти углеводы - сахар). Выпить пол-литровую бутылку сладкой газировки — это употребить 2 столовых ложки сахара с горкой. Для детей в возрасте до 11 лет — это суточная норма сахара.

К тому же магазинная газировка содержит много консервантов и вредных вкусовых заменителей. Все эти химические вещества «обманывают» мозг и лишь на недолгое время уменьшают чувство голода.

Через время снова захочется есть и порция, которую вы для себе определите, точно не будет меньше той, что была съедена вами до употребления напитка.

Все поступившие с лимонадом «лёгкие калории» («лёгкие» — потому что легко усваиваются организмом и тем самым приглушают голод на время, но ведь полноценной

пищи напиток заменить не сможет) никуда не деваются, они откладываются в жир – и со временем приводят к ожирению и сахарному диабету.

Газ лишь усиливает негативное воздействие вредных веществ в лимонаде.

Итог. Теперь давайте представим, что ребенок употребит за день все эти продукты. Их калорийность в сумме составит более 2500 ккал. Несложно сопоставить эту цифру с нормативами в начале нашей публикации. И мы увидим, что в большинстве возрастных категорий это практически суточная норма калорий, с недобором белков и превышением нормы жиров и углеводов.

Итак. Перекус – в принципе, для детей дело полезное! При нормальной физической активности и подвижности детям положены второй завтрак и полдник, то есть пять основных приемов пищи, чтобы они могли получить весь необходимый для полноценного развития объём калорий.

Правильные перекусы — это прием пищи в строго определенное время, примерно через 1,5 – 2 часа после основных приемов пищи. Если в одно и то же время, за период от одного до другого приема пищи, будет поступать дополнительное количество калорий (перекус), это позволит пищеварительной системе работать правильно и полноценно, улучшит переваривание и усвоение пищи за счет формирования условных рефлексов — выработки пищеварительных соков к определенному времени.

Регулярные приемы пищи дают правильное понятие чувства голода и насыщения, что важно для поддержания нормального веса в дальнейшем. Кроме того, регулярные перекусы не дадут ребёнку капризничать из-за сильного голода и мыслей только о еде.

Другой вопрос, каким должен быть перекус. Важен не только баланс белков, жиров и углеводов, но и множество различных деталей, которые влияют на полноценность питания. Например, более половины белков должны быть животного происхождения, жиры должны давать не более 30 процентов энергии и так далее.

Плюс — нормы потребления зависят от возраста, телосложения, весоростовых особенностей каждого конкретного ребенка.

www .volgazdrav.ru