

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

1. Разнообразие

Обязательно в рационе ребенка должны присутствовать следующие группы продуктов:

- мясо (нежирная говядина, курица, кролик, индейка), рыба, яйца, молоко, кефир, сыр, творог. Употребление этих продуктов способствует нормальному росту и развитию детей, укреплению костно-мышечной системы, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов;
- овощи и фрукты – источники растительного белка, клетчатки и микроэлементов;
- хлеб (ржаной и пшеничный), макаронные изделия, крупы обеспечивают детей углеводами, растительными жирами и пищевыми волокнами;
- жиры: сливочное масло, сметана, растительное масло – необходимо включать в рацион ребенка. Растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное, льняное) – в салаты, сливочное – для приготовления бутербродов, заправки блюд.

2. Правильное приготовление

Выбирайте полезно приготовленные блюда: на пару, отварные, запеченные.

3. Режим питания

Ребенку рекомендуется не менее 4-5 приемов пищи, причем 3 из них обязательно должны включать горячее блюдо. Приемы пищи должны совершаться в одно и то же время.

4. Исключение вредных продуктов

Нежелательны в рационе: колбасы, сосиски, рыбные деликатесы (икра, соленая рыба, консервы), газированные и сладкие напитки, фастфуд, чипсы, соусы (в т.ч. кетчуп и майонез), острые приправы.



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

| profilaktica.ru



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ИГРАЕТ БОЛЬШУЮ РОЛЬ в физическом и психическом развитии ребенка, а также в профилактике многих заболеваний.

У вашего ребенка тоже может быть ДИАБЕТ

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА У ДЕТЕЙ:



В последние годы отмечается тенденция роста заболеваемости сахарным диабетом детей и подростков, а также тенденция его несвоевременного выявления.

СУЩЕСТВУЮТ ДВА ОСНОВНЫХ ТИПА САХАРНОГО ДИАБЕТА:



ИНСУЛИНО-ЗАВИСИМЫЙ

им болеют в основном ДЕТИ И МОЛОДЫЕ ЛЮДИ.



ИНСУЛИННЕ ЗАВИСИМЫЙ

им болеют чаще ЛЮДИ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА, но он также может диагностироваться у других возрастных групп, в том числе У ДЕТЕЙ.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ I ТИПА

возникает из-за отсутствия выработки в организме гормона инсулина, что является причиной повышения сахара в крови.

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ II ТИПА

чаще является следствием неправильного питания в совокупности с малоподвижным образом жизни и лишним весом.

К ОСНОВНЫМ ПРИЧИНАМ ВОЗНИКНОВЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА I ТИПА У ДЕТЕЙ МОЖНО ОТНЕСТИ:

- наследственность (если у матери или обоих родителей есть диабет);
- различные перенесенные инфекции, вирусные простудные заболевания;
- различные стрессы, в особенности у детей, имеющих предрасположенность к заболеванию;
- к группе риска также относятся дети, которые находятся или находились на искусственном вскармливании, либо имеющие то или иное аутоиммунное заболевание.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ САХАРНОГО ДИАБЕТА У ДЕТЕЙ:



Частое и обильное мочеиспускание.



Жажда (ребенок пьет больше жидкости).



Потеря веса с одновременным повышением аппетита.



ВНИМАНИЕ!

Если вы заметили у ребенка указанные симптомы, не медлите – срочно обратитесь к врачу для определения уровня сахара в крови.



ПОМНИТЕ:

своевременное выявление сахарного диабета может спасти жизнь вашему ребенку!

ПРОФИЛАКТИКА САХАРНОГО ДИАБЕТА У ДЕТЕЙ:

1. ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ.

Материнское молоко не только защищает ребенка от сахарного диабета, но и в целом укрепляет его иммунитет.

2. ВАКЦИНАЦИЯ.

Своевременная вакцинация не позволит инфекциям спровоцировать у ребенка сахарный диабет.

3. СОБЛЮДЕНИЕ ПРИНЦИПОВ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ,

а также регулярная физическая активность, контроль веса ребенка.