**Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у детей**

**Рациональное питание**

 Благодаря питанию поддерживается нормальный уровень кровяного давления, происходит активный липидный обмен – расщепленные жиры выводятся из организма, а не откладываются на стенках сосудов.

 Риск возникновения неправильного обмена жиров возникает в первый год жизни, в 5-6 лет, в период полового созревания. Первый критический период связан с переходом от грудного молока на искусственное кормление – зачастую родители неправильно составляют рацион, уделяя большую часть жирам, а не белкам.

**Для родителей очень важно соблюдать следующие правила питания ребенка**

 **Умеренность** – питание должно обеспечивать трату энергии за сутки, но не более. У детей обмен веществ происходит в полтора раза быстрее, нежели у взрослых. При усиленном питании, но меньших энергозатратах, пища откладывается в жир и провоцирует избыточную массу тела у ребенка.

 **Разнообразие** – ребенок должен получать разнообразную пищу. Это не только белковая пища, но и фрукты, овощи, полезные напитки. Важно правильно комбинировать соотношение БЖУ в питании ребенка.

 **Рациональность –** любая еда должна составлять для малыша пищевую или энергетическую ценность.

**Активный образ жизни**

 Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний детям дошкольного возраста необходимо дозированно вводить физические нагрузки. Двухлетнему малышу необходимо как минимум тридцать минут целевой физической активности три четыре раза в неделю. Отличным вариантом станет быстрая ходьба (примерно 3 км за полчаса), быстрые танцы, подвижные игры (волейбол, баскетбол, теннис), быстрая езда на велосипеде (преодолеть необходимо расстояние примерно 8 км).

 Рекомендовано минимально свести гиподинамию там, где это можно сделать – провести до садика или школы малыша пешком, а не отвозить на машине, заменить планшеты и телефоны активными играми с друзьями во дворе.

 Все эти рекомендации актуальны и для детей старшего возраста – с шести до семнадцати лет, но физическая активность у них должна составлять уже около часа. Для выполнения систематических упражнений можно записать ребенка в спортивную секцию – это будет отличное совмещение любимого занятия и активного времяпровождения. Не ориентируйте ребенка на победу, пусть он получает удовольствие от самого тренировочного процесса, подбирайте командные виды спорта – волейбол, хоккей, баскетбол.

**Памятка**

**по организации питания при профилактике сердечно - сосудистых заболеваний у детей**

 Правильно рассчитывать пропорции – соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4 соответственно.

Не стоит давать есть ребенку за двоих, если он занимается в спортивной секции.

Нужно увеличить количество белков и углеводов в пределах прежней порции. В здоровой порции ребенку необходимо ограничивать уровень углеводов – сладкое дозировать, употреблять сахар – 50 г в сутки.

Не пересаливать пищу – чрезмерное употребление соли грозит риском развития повышенного артериального давления.

Исключить употребление чипсов, орешков, фаст фуда, консервации и других запрещенных продуктов.

Ребенку необходимо следующее количества питательных веществ:

мясные продукты (все виды нежирной птицы, свинина, говядина) – дневная необходимость годовалого ребенка – 80 г, а после года рассчитывается 4 г на 1 кг веса;

морепродукты, рыба – дозировка этой категории продуктов рассчитывается так же, как и мясная;

молоко и кисломолочные продукты – 200-250 г;

овощи – 200 г;

фрукты – 150 г;

яйца – 2-3 в неделю;

хлеб, крупы, макаронные изделия – 120-150 г в день;

сладкое, кондитерские изделия – 10-15 г в день.

При правильном питании масса тела ребенка должна соответствовать его возрастным показателям. Такие таблицы можно найти в интернете, а врачи пользуются показателем индекса массы тела. Превышение 25 единиц уже свидетельствует об избыточной массе тела, а более высокие цифры (27 и выше) являются сигналом ожирения. Чтобы не допустить набора массы тела, в первую очередь важны профилактические взвешивания. Их проводят при обращении в поликлинику, а также в детских дошкольных и школьных учреждениях.

Контроль избыточной массы тела чрезвычайно важен, поскольку избыточный вес создает дополнительную нагрузку на сердце и сосуды. При избыточном весе врачи рекомендуют пересмотреть рацион, сбалансировать питание ребенка, снизить потребление жиров и откорректировать соотношение БЖУ.

Подготовила: старший воспитатель Кудрявцева Ж.Б.