

Рациональное питание и здоровье детей

Важную роль в физическом развитии и профилактике болезней играет рациональное питание детей, которое основывается не только на научно обоснованном употреблении молочных, мясных, рыбных и других продуктов, но и на обязательном использовании овощей, фруктов и ягод в питании растущего организма.

Рациональное питание детей и подростков строится с учетом общих физиологических и гигиенических требований к пище.

Правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

Специалисты в области детского питания считают, что профилактика многих заболеваний, возникающих у взрослых (артериальная гипертония, сахарный диабет, ожирение и др.), должна вестись не с подросткового или юношеского периодов, а с раннего детства.

У детей и подростков из всех пищевых веществ наиболее остро ощущается потребность в белках. Наиболее ценный источник животного белка для детского организма—молоко. Для эффективного использования белков животного происхождения в детском питании целесообразно предусмотреть достаточное количество растительных белков, содержащихся в зерновых и бобовых продуктах, овощах, фруктах, ягодах и др. В детском питании бобовые продукты (зеленые стручки фасоли, зеленый горошек и др.) являются важным источником ценных растительных белков.

В детском возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимых несинтезируемых в организме аминокислотах, обеспечивающих нормальное течение процессов, связанных с интенсивным ростом и развитием ребенка. Ими богаты белки мяса, рыбы, а также яйца и орехи.

Значение жира в питании детей весьма многообразно. Употребление жиров в детском возрасте несколько увеличивается в связи с тем, что они представляют более концентрированные источники энергии, чем углеводы, и содержат жизненно важные для детей витамины А и Е, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды и др. Наиболее биологически ценный источник жира для детей — легкоусвояемое сливочное масло, молоко и другие молочные продукты, а также яйца.

Дети более чувствительны к недостатку любых витаминов, чем взрослые. С процессами роста потребность в них повышается. Особенно важное значение для них имеют витамины А и Д, дефицит которых останавливает рост, снижает массу тела, нарушает зрение, вызывает рахит, кариес и другие отклонения.

Для регуляции водно-солевого обмена необходимы минеральные элементы. Без минеральных веществ невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Они влияют также на защитные функции организма и его иммунитет. Для растущего организма наибольшее значение имеют соли кальция, фосфора и железа. Обычная смешанная пища поставляет детям необходимое количество минеральных веществ в том случае, если в ней достаточно молока и молочных продуктов — важных источников кальция и фосфора. Для всасывания этих элементов из кишечника и отложения их в костях необходим витамин Д, который содержится в продуктах животного происхождения (печень рыбы, жирные сорта рыбы, яйца, икра, молочные жиры). Этот витамин образуется в коже под действием солнечных лучей, поэтому детям необходимо ежедневно бывать на свежем воздухе, принимать умеренные дозы солнечных ванн.

Благодаря мясным продуктам организм получает 15—30% железа. В крупах, хлебе, яйцах и овощах, богатых щавелевой кислотой, хотя и много этого элемента, усваивается его не более 2—5%. В молочных продуктах очень мало железа. Во фруктах, ягодах и некоторых овощах его тоже немного, но усваивается оно хорошо, поэтому эти продукты полезны детям.

Важное значение в сохранении и укреплении здоровья детей имеет также правильный режим питания:

Первый прием пищи - завтрак - составляет 25% суточной калорийности. Он должен состоять из овощных салатов и 2-х горячих блюд: первое - каши, или

картофельные и овощные блюда, яйца, или творог; второе - горячие напитки (молоко, кофе с молоком, какао на молоке, чай).

Второй прием пищи - обед - составляет 30-35% суточной калорийности. Он должен включать не менее трех блюд: первое - суп, второе - мясное или рыбное блюдо с гарниром и третье - сладкое.

Третий прием пищи - полдник - должен обеспечивать потребность ребенка в жидкости, т.к. дети испытывают жажду после обеда и дневного сна. На полдник приходится около 15-20% суточной калорийности. Он состоит из питья, фруктов, ягод, сладостей, печенья, сдобы.

Четвертый прием пищи - ужин - составляет около 20% суточной калорийности и должен включать не менее 2-х блюд: первое - обязательно горячее в виде творожных, овощных, крупяных блюд и т.п., второе - молоко, кисель, кефир, простокваша.

Меню следует составлять таким образом, чтобы мясные и рыбные блюда давались в первую половину дня, т.е. на завтрак и обед, т.к. продукты богатые белком повышают обмен веществ и оказывают возбуждающее действие на нервную систему ребенка. Кроме того, эти продукты, особенно в сочетании с жиром, труднее перевариваются.

Для предупреждения нарушения аппетита необходимо соблюдать ряд правил:

- дети не должны сидеть за столом в ожидании еды - это быстро вызывает утомление;
- избегать отрицательных эмоций во время кормления ребенка, позаботиться о создании спокойной обстановки;
- недопустимо наказывать ребенка непосредственно перед приемом пищи;
- не прибегать к насильственным приемам и наказанию при нежелании ребенка есть;
- отказаться от стремления во что бы то ни стало накормить ребенка, отвлекая его внимание от еды уговорами, сказками, музыкой, игрушками, чтобы заставить принимать пищу неосознанно

Питание должно не только удовлетворять физиологическую потребность детей в пищевых веществах и энергии, способствовать хорошей усвояемости, насыщаемости, работоспособности, успеваемости, но и вырабатывать у детей сознательное соблюдение рационального режима питания, разумного использования разнообразных продуктов с обязательным ежедневным употреблением овощей и плодов, а также способствовать приобретению культурных навыков правильного приема пищи и поведения за столом.

Для подготовки статьи использованы материалы сайта cgon.rospotrebnadzor.ru

Материал подготовлен заместителем начальника территориального отдела Управления Роспотребнадзора по ХМАО-Югре в г.Лангепасе и г.Покачи Ж.Ю.Тихоновой 8(34669)20076