

**Департамент образования мэрии города Магадана
Информационно – методический отдел**

**«Организация сбалансированного и
полноценного качественного питания в
дошкольной образовательной организации»**

**(Семинар для руководителей дошкольных образовательных
организаций)**

07.04.2021

Тема : Рациональное питание детей дошкольного возраста как фактор здоровья и профилактическое средство хронических заболеваний

Шакирова Александра Курбановна,
врач по общей гигиене отделения гигиены
ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Магаданской области»

г. Магадан

- 1. Интенсивный рост ребенка требует постоянного притока пластического и энергетического материала, источником которого является пища.
Большая потребность растущего организма в пище, несовершенство системы пищеварения и повышенный (по сравнению с взрослыми в 2 раза) обмен веществ являются основной причиной ряда трудностей в организации рационального питания детей.
- 2. Одним из наиболее существенных факторов, обеспечивающих правильное протекание процессов роста, развития и укрепления здоровья ребенка является полноценное питание. Полноценным считается такое питание, которое обеспечивает организм достаточным количеством необходимых питательных веществ (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества, вода) и полностью покрывает энерготраты организма.
- 2. Питание детей должно обеспечиваться за счет продуктов, хорошо усвояемых детским организмом, т.е. соответствовать возрастным возможностям, в частности уровню развития пищеварительного аппарата.
- Здоровье детей во многом зависит от правильно организованного питания, в том числе обогащённого витаминами. Оно является одним из основных факторов, влияющих на рост и развитие ребёнка, укрепляет иммунную систему, и как следствие, направлено на профилактику инфекционных заболеваний и заболеваний алиментарно-зависимого происхождения
- 3. Очень важно исключить однообразие питания. (основные блюда не должны повторяться чаще одного раза в неделю). Исключение составляют молоко и молочные продукты, которые должны ежедневно входить в рацион питания
 - Необходимо учитывать характер питания детей вне семьи (детский сад) чтобы избежать повторения блюд.
 - Известно много примеров, когда люди страдали различными заболеваниями только из-за того, что питались одним и тем же продуктом.
- 4. Особенно опасно в детском возрасте вегетарианство, т.е. отказ от белков и жиров животного происхождения. Вегетарианская пища неполноценна, как по аминокислотному, так и по витаминному составу (организм не получает витамины B_{12} и B_1).
 - Кроме того, дефицит белка в питании ребенка приводит к снижению сопротивляемости детского организма инфекциям

- 5. Итак, пища ребенка должна быть смешанной (мясо-молочно-растительная) с достаточным количеством витаминов.

- Разумеется, что все пищевые продукты должны быть доброкачественными. Испорченные продукты содержат яды (мясной яд, колбасный яд, яды испорченных овощных и фруктовых консервов), вызывающие тяжелые отравления.

- Продукты питания должны быть свежими, т.к. при длительном хранении меняются их состав и вкусовые качества.

- Детям необходимы мягкие части мяса без сухожилий, рыба.

- Запрещается недостаточно прожаренные и копченые мясо и рыба, из-за опасности отравления, заражения глистами и плохого усвоения ребенком.

- Нежелательны мясные и рыбные блюда, сильно соленые или приправленные острыми специями. Таким образом, детям младшего возраста противопоказано есть такие продукты, как стейки, гамбургеры, шашлык и т.п., а так же жареные пироги с мясом, рыбой, грибами, чебуреки, пиццу, “хот-доги” и т.п.

-

- 6. Дети должны получать молоко, яйца, супы (мясные, молочные, овощные), творожные сырки, запеканки, масло (сливочное и растительное), все сорта хлеба и хлебные изделия, картофель, овощи, фрукты и ягоды (хорошо отобранные и тщательно промытые).

- Лишь, по мере того как ребенок растет и крепнет, его пища должна постепенно приближаться к пище взрослых.

- 7. Рациональное питание можно с уверенностью назвать важнейшим фактором детского здоровья. Если ребенок питается правильно и разнообразно, получает достаточно витаминов, микроэлементов, белков, жиров, углеводов - это послужит надежной профилактикой ожирения, кариеса, анемии, болезней сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения в настоящем и в будущем.

- В то же время российские педиатры отмечают стремительный рост количества детей с избыточным весом и сопутствующими заболеваниями. У детей дошкольного возраста (3–7 лет) почти в половине случаев имеется лишний вес.

- 8. Многие взрослые, особенно в самом старшем поколении, рассуждают по привычке: «Подрастет — похудеет». Это миф, причем злободневный и антинаучный. Если ребенок явно имеет лишний вес, нельзя ждать и надеяться на то, что с возрастом «рассосется». Ситуацию желательно обсудить с эндокринологом, выявить причины избыточного веса и скорректировать его. Чем раньше это будет сделано, тем проще и приятнее будет жизнь ребенка.

- Так, одной из главных причин прибавления в весе является недостаток необходимых физических нагрузок. Сегодня это нередко связано с увлечением детей электронными игрушками. Они часами могут неподвижно сидеть за разного рода гаджетами. При этом родители зачастую поощряют такие занятия,

не задумываясь о том, чем заплатит ребенок за их комфорт и спокойствие. Не забывайте, что активные игры, спорт и прогулки — важнейшая составляющая нормального развития вашего ребенка.

- 9. Углеводы – ключевой источник энергии в человеческом теле, всего на 1 их грамм приходится 4 калории энергии. При расщеплении углеводов в организме образуется глюкоза, она чрезвычайно важна для сохранения тканевого белка, жирового обмена и питания центральной нервной системы.

- Главное, для чего нужны углеводы в организме человека — это снабжение тела энергией для поддержания всех его функций и полноценной жизнедеятельности.

-

- 10. Простые

- Простые дают нам быструю, но недолговечную энергию, и легко влияют на формирование лишних жировых отложений — поэтому злоупотреблять ими точно не стоит

- сложные углеводы расщепляются в крови постепенно, давая длительное и равномерное чувство сытости. Это крупы, овощи, клетчатка.

- 11. Когда дети интенсивно растут, они обычно не страдают отсутствием аппетита. Однако часто родители буквально закармливают (и тем самым перекармливают) своих детей.

- Дело в том, что процессы обмена веществ у детей могут сравнительно легко перестраиваться, например в ответ на чрезмерное поступление в организм продуктов, особенно углеводов (мучные, кондитерские изделия и т.д.). При этом излишки углеводов усиленно перерабатываются в жир, с повышенным отложением в жировой ткани. Происходит разрастание самой жировой ткани за счет усиленного образования в ней жировых клеток. Что приводит к наиболее трудно поддающейся лечению форме ожирения, которое называется гиперцеллюлярное.

-

Огромную опасность представляет чрезмерное увлечение детей сладостями (конфеты, шоколад, сдобное печенье, пирожные, торты, мороженое и т.д.). Это пагубно отражается на состоянии зубов (приводит к кариесу), а также является фактором риска в развитии диабета. Неуклонный рост диабета среди детей несомненно связан с избыточным потреблением сладостей, а также сладких газированных напитков (лимонады, “Буратино”, “Байкал” и т.д.), т.к. они практически содержат только сахар (7-10%).

- 12. Наиболее резкий скачок сахарного диабета среди детей нашей страны произошел с того момента, как в продажу хлынул поток импортных кондитерских изделий и освежающих напитков, новых для нашего покупателя. Неотъемлемой частью питания детей почти всех возрастов и в избытке стали “Сникерс”, “Твикс”, “Рафаэлло”, “Кока-кола”, “Пепси-кола”, “Спрайт”, “Фанта” и т.п., это совершенно недопустимо.

•
Обращаем Ваше внимание, что шоколадная конфета или шоколад в том же количестве, разрешается ребенку только **после 3-х лет и 1 раз в неделю!** Различные карамели детям дошкольного и младшего школьного возраста не рекомендуется из-за того, что они такие конфеты грызут, сосать же у них часто не хватает терпения.

• Для детей дошкольного и младшего школьного возраста из сладостей предпочтительнее в небольшом количестве мармелад, зефир или пастила, сливочная помадка, мед, клюква в сахаре, простое печенье типа “Крекер” или галеты. Из напитков рекомендуются натуральные соки, морсы, кисели и компоты

• 13. Основное назначение белков в питании — снабжение организма человека необходимым количеством аминокислот. И хотя последние делятся на незаменимые и заменимые, тем не менее все аминокислоты в равной степени важны для построения белков организма.

Разберемся подробнее, какие продукты животного происхождения должны присутствовать в рационе маленького дошкольника:

• Мясо животных, птиц, морской рыбы Наибольшее количество белка — в мясе кролика, говядине, нежирной баранине, телятине, курице, индейке. В этих продуктах содержится 20-21 г белка на 100 г мяса. Наименьшее — в свинине, всего 17 г на 100 г мяса.

• Мясо богато витаминами группы В (В1, В2, В6, В12), никотиновой кислотой. продукты, богатые витамином В2, — субпродукты (печень), творог, яйца, молоко. Кстати, мясо является единственным источником гемового железа и одним из основных источников витамина В12. При их недостатке развивается анемия, которая чревата недостатком поступления кислорода в органы, ткани, а главное — в мозг.

• 14 Глютен — сложный белок, который содержится в ячмене, ржи, пшенице, овсе.

• **Какие продукты содержат глютен? Список довольно обширный, включает:**

- крупы и злаки: пшеничная, ячневая, перловая, манная, булгур, кус-кус;
- хлопья, быстрые завтраки, каши для заваривания;
- отруби;
- мука пшеничная, ржаная, причем не играет роли цельнозерновая она или нет;

- макаронные изделия;
- полуфабрикаты: колбаса, сосиски, пельмени;
- кондитерские изделия, конфеты, мороженое.
- 15. **Целиакией** называют врожденное заболевание, связанное с непереносимостью белка некоторых злаковых культур (пшеницы, ячменя, ржи), называемого глютеном.

- У больных целиакией глютен вызывает иммунную реакцию в тонком кишечнике. Со временем эта реакция приводит к воспалению, которое повреждает эпителий тонкого кишечника и нарушает всасывание некоторых питательных веществ (синдром мальабсорбции).

- У детей нарушение кишечного всасывания может замедлять рост и развитие. Хроническое воспаление кишечника может вызывать боли в эпигастрии, особенно после еды.

- **Не существует никакого лечения целиакии, однако, строгое соблюдение безглютеновой диеты может привести к стиханию симптомов, или даже полному клиническому выздоровлению.** Поэтому главным в лечении целиакии остается **пожизненное соблюдение безглютеновой диеты.**

- Точная причина целиакии не известна. Когда иммунная система человека реагирует на глютен в пище, иммунные реакции повреждают крошечные, похожие на волосы, микроворсинки, выстилающие тонкий кишечник изнутри. Эти ворсинки нужны для поглощения витаминов, минералов и других питательных веществ из пищи. На микроскопическом уровне эти ворсинки напоминают пушистый ковер. У человека, болеющего целиакией, этот ковер превращается в кафельный пол. Это приводит к невозможности усваивать питательные вещества, необходимые для здоровья и роста.

- 16. Витамины имеют большое значение в питании детей. Это биологически активные вещества, играющие важную роль в жизнедеятельности организма. Они регулируют обменные процессы, повышают сопротивляемость организма, связаны с процессами роста и развития. Витамины не синтезируются в организме и поэтому должны поступать в организм с пищей. При недостаточном их поступлении могут возникнуть гиповитаминозы или авитаминозы. Это может быть следствием их сниженного содержания в продуктах в зимне-весенний период или при неправильном приготовлении пищи, когда витамины разрушаются.

- Витамины делят на 2 группы: водорастворимые и растворимые в жирах.

- **К водорастворимым** относятся: аскорбиновая кислота (витамин С), тиамин (витамин В1), рибофлавин (витамин В2), ниацин (витамин РР), пиридоксин, фолевая и пантотеновая кислоты, биотин.

- **К жирорастворимым** относятся: ретинол и токоферол.

- Приведём симптоматику изменений происходящих в организме детей при недостаточном поступлении отдельных из них и основные источники поступления витаминов.

- При недостаточном поступлении **витамина С** в организме возникают вялость, недомогания, сонливость. При наиболее выраженном дефиците повышается ломкость сосудов, склонность к кровотечениям.

- Основными источниками витамина С являются зелень, свежие овощи, фрукты, ягоды. Витамин С легко разрушается при нагревании и хранении. Однако, даже в зимнее время хорошо сохраняется в таких ягодах и плодах, как чёрная смородина, цитрусовые, при замораживании ягод и овощей.

- 17. При недостаточном поступлении **витамина В1** отмечается мышечная слабость. У детей раннего возраста снижается аппетит, происходят запоры, вздутие живота, нарушается сопротивляемость организма. Витамин В1 содержится в ржаном хлебе, дрожжах, крупах (овсяная, пшено), бобовых, субпродуктах.

- При недостаточном поступлении **витамина В2** у детей отмечается падения в прибавке массы тела, роста. На коже появляются сухость, шелушение, трещины в углах рта.

- Витамин В2 в значительном количестве содержится в продуктах животного происхождения: мясе, печени, яйцах, дрожжах (пивных, пекарских), молочных продуктах, твороге, сыре, цветной капусте, зелёном луке, перце.

- При недостатке **витамина РР** нарушается нервная система, ребёнок становится раздражительным, беспокойным, его мучает бессонница, полиневриты. Витамин РР содержится в мясе, рыбе, субпродуктах, грибах, хлебе, гречневой крупе, картофеле.

- При недостаточном поступлении **витамина В6** у детей возникает повышенная возбудимость, раздражительность, появляется судорожный синдром, изменение на коже в виде экземы.

- При недостатке **витамина В12** наблюдаются малокровие, нарушение в желудочно-кишечном тракте. Содержится в мясе, субпродуктах, яичном желтке, молоке, сыре.

- При недостатке **витамина Е** наблюдается, мышечная слабость, малокровие, вялость. Витамин Е содержится в зелёных частях растений, салате, шпинате, капусте, зелёном горошке, мясе, печени, яйцах.

- Зимой и весной при отсутствии свежих овощей и фруктов рекомендуется включать в меню свежемороженые или сезонные продукты: овощи (капуста, морковь, репа и др.), фрукты (гранаты, цитрусовые, яблоки и др.), а также различные виды орехов и сухофруктов. Ежедневные перекусы данными продуктами помогут обогатить рацион микро и макроэлементами для активности иммунной системы и обмена веществ. Орехи и фрукты можно использовать в качестве заменителей сладостей. Если дети не хотят есть отдельно фрукты, в

- 18. Витамин А (ретинол) необходим для поддержания нормального зрения, процессов роста, хорошего состояния кожных покровов и слизистых оболочек. Он принимает непосредственное участие в образовании в сетчатке глаз зрительного пурпура – особого светочувствительного вещества. Определенную роль витамин А играет в выработке иммунитета. При дефиците данного витамина в первую очередь снижается острота зрения в сумерках, у детей отмечаются задержки роста, снижение сопротивляемости к инфекционным заболеваниям.

- Наиболее богаты витамином А рыбий жир, сливочное масло, субпродукты, яичный желток, сыр. В растительных продуктах содержится каротин, из которого вырабатывается витамин А. Каротином богаты зеленые части растений, а также овощи и фрукты оранжевой и красной окраски.