



ПРОСТЫЕ ШАГИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ ДЕТЕЙ.

Сентябрь...дети пошли в школу, пополнять личный багаж знаний, умений и навыков. Здоровье подрастающего поколения в любом обществе и при любых социально-экономических ситуациях и в любой семье является актуальнейшей проблемой и предметом первоочередной важности.

Период обучения в дошкольном учреждении, школе для каждого ребенка — этап интенсивного развития, формирования организма, период, когда любые неблагоприятные влияния оказывают наибольшее воздействие.

Одна из технологий создания здоровьесберегающей среды в учебно-воспитательных учреждениях для детей — это обеспечение рационального и сбалансированного питания. Только пища является единственным усвояемым источником энергии, необходимым для поддержания структурной целостности органов и тканей и предотвращения их распада, обеспечения постоянного функционирования жизненно важных внутренних органов, выполнения различных форм физической и умственной работы, включая процесс обучения детей всех возрастов, обеспечения роста и развития детей.

Актуальность проблемы заболеваний органов пищеварения (и не только) у детей обусловлена неправильной организацией питания, недостаточным или избыточным поступлением в организм ребенка тех или других макро- и микронутриентов: острый дефицит питания приводит к задержке массы тела ребенка, хронический дефицит питания — к задержке роста, дефицит витаминов — к снижению иммунитета и снижению работоспособности и прочее. Дефицит таких нутриентов как фтор, кальций, железо, медь, йод, цинк, селен, омега-3 полиненасыщенных жирных кислот, витаминов А, Е, С, В₆ ведут к развитию алиментарно-зависимых заболеваний и патологических состояний: кариеса, анемии, гипотиреоза, остеопении.

Повышенное содержание питательных веществ и несбалансированность питания, избыточная калорийность рациона, избыточное потребление насыщенных жиров, продуктов с высоким гликемическим индексом, сладких безалкогольных напитков приводят к нарушению обменных процессов в организме и, впоследствии к ожирению и избыточной массе тела детей, заболеваниям эндокринной системы.

Нарушения режима питания, острая, соленая, жареная (особенно во фритюре) пища, острые специи, дефицит микронутриентов предрасполагают к развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта.... Хотя данная пища обладает приятными вкусовыми качествами, она популярна, хочется побаловать себя...

ВЫВОДЫ СПЕЦИАЛИСТОВ:

- ✓ При неправильном питании нарушается обмен веществ.
- ✓ При неправильном питании нормальная микрофлора в кишечнике подавляется, а развивается гнилостная микрофлора.

- ✓ При неправильном питании в организме накапливаются продукты гниения. Печень не справляется с их нейтрализацией.
- ✓ Если в пищу не употреблять достаточное количество мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов - замедляется рост ребенка и накопление мышечной массы.

С течением времени изменились привычки и приоритеты в питании (в т.ч. и детей). Предпочтения, как школьников, так и их родителей, строятся не на основании представлений о здоровом питании, а скорее на вкусе готовых блюд: напитки, калорийные продукты (жиры, соусы, кондитерские изделия), замена здоровых продуктов полуфабрикатами или фаст-фудом, «заедание» проблем, временные перекусы сладостями, чипсами, копченостями ...Соблазнов очень много, но помним о полезном!

В наши дни актуальным является вопрос обеспечения рационального и сбалансированного питания детей в организованных коллективах и создание необходимых условий для обеспечения здоровья подрастающего поколения.

При организации питания детей ВАЖНО:

- соответствие энергетической ценности суточных рационов питания энергозатратам обучающихся в учреждениях образования;
- сбалансированность по пищевым веществам, включая белки, жиры, витамины, минеральные вещества;
- разнообразие рациона питания;
- оптимальный режим питания;
- сохранение высоких вкусовых качеств и исходной пищевой ценности продуктов питания в процессе технологической обработки;
- качество и безопасность предоставляемого питания и проч.

Благодаря тому, что в пищевом рационе используются различные пищевые продукты, есть возможность влиять на обмен веществ в организме и предупреждать некоторые заболевания. Решение данного вопроса в учреждениях образования непосредственно связано с использованием разработанных рационов питания и внедрением новых блюд.

Дважды в год специалистами санитарной службы осуществляется анализ примерных рационов питания для воспитанников и обучающихся учреждений образования района, дается оценка их соответствия требованиям санитарно-эпидемиологического законодательства по основным наиболее значимым критериям, обеспечивающим безопасность и качество питания. Предоставляемые для гигиенической оценки примерные рационы трехразового питания просчитываются по пищевой и энергетической ценности, распределению калорийности по приемам пищи по отношению к суточным нормам физиологической потребности, а также по содержанию белков, жиров и углеводов и их доли в обеспечении калорийности в целом за день и в среднем за неделю.

Чтобы пища приносила пользу, надо выполнять правила здорового питания:

- ✓ Пищевые продукты должны быть натуральными и экологически чистыми.
- ✓ Пища должна быть разнообразной (растительной и животной).

- ✓ Необходимо поддерживать нормальный вес – не переедать.
- ✓ Больше употреблять фруктов и овощей.
- ✓ Меньше употреблять сладкого, соленого, копченого, газированных сладких напитков, продуктов, содержащих вредные добавки, красители, стабилизаторы.
- ✓ Употреблять в пищу безопасные и качественные продукты питания.

Уважаемые взрослые! То, чем питается Ваш ребенок дома, что он получает на завтрак или обед в школьной столовой - это кирпичики здоровья малыша, заложенные в детстве, и базис его будущей здоровой жизни. Научите его потреблять здоровые продукты, уметь ограничить вредные, соблюдать правила здорового питания, ведь правильное питание - это залог успехов в учебе, достаточной физической энергии, хорошей памяти и крепкого здоровья. Здоровое будущее начинается сегодня!

Главный врач УЗ «Шкловский райЦГЭ»

А.Костюкевич

