

Из всех многочисленных условий, обеспечивающих жизнедеятельность детского организма, особое значение придается питанию.

Что же такое питание? Питание – это совокупность процессов, связанных с потреблением пищевых веществ и усвоением их в организме, благодаря чему обеспечивается нормальное функционирование организма и поддержание здоровья.

Рациональное, или правильное питание – это такой способ питания, при котором итогом этого процесса является укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний и т.п. Одним словом, рациональное питание – это здоровое питание.

Известно, что ребенок школьного возраста затрачивает в сутки более 2000 килокалорий. Здоровое питание в детском возрасте необходимо не только для образования энергии, но также служит источником тепла, способствует устойчивости детского организма к неблагоприятным воздействиям.

Что же нужно для полноценного питания ребенка?

Прежде всего, питание должно:

- Содержать необходимые для организма вещества – белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины, воду, в достаточных количествах и в определенных соотношениях.
- Должно быть разнообразным, состоять из продуктов растительного и животного происхождения.
- Доброкачественным - не содержать вредных примесей и болезнетворных микробов.
- Достаточным по объему и калорийности, вызывать чувство сытости.

Полноценное, сбалансированное питание предусматривает содержание в рационе всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов.

Характеристика основных компонентов пищи

Белки – занимают особое значение, так как без них не может осуществляться построение основных элементов органов и тканей. Они не могут быть заменены другими пищевыми веществами. Недостаток белков влияет на функцию головного мозга, и на работу иммунной системы организма.

Животный белок содержит незаменимые аминокислоты и находится только в продуктах животного происхождения: молоко, сметана, творог, мясо, рыба, яйца.

Растительные белки содержатся в хлебе, крупе, овощах. В питании детей должно быть 75% белков животного происхождения и 25% растительного.

Жир – это источник энергии, принимает участие в обмене веществ, способствует выработке иммунитета. С раннего возраста дети должны получать растительные масла, так как они богаты полиненасыщенными жирными

кислотами. Недостаток приводит к снижению массы тела, возникновению кожных заболеваний, к снижению защитных сил организма от радиоактивных веществ, ведет к развитию атеросклероза. 1/3 часть растительного масла должна идти в сыром виде. Лучше использовать нерафинированное растительное масло.

Углеводы – основной источник энергии, способствует усвоению в организме белков и жиров. Содержатся в свекловичном, тростниковом сахаре, меде, ягодах, фруктах. Они быстро усваиваются в организме и обеспечивают поддержание сахара в крови. Сложные углеводы содержатся в муке, картофеле, овощах в виде крахмала.

Избыточное количество углеводов ведет к нарушению обмена веществ.

Большое значение в рационе питания имеет вода, так как без нее не могут идти жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около полутора литров воды.

Минеральные вещества

Полезная и разнообразная пища немыслима без минеральных веществ. Это - кальций, фосфор, магний, железо, калий, натрий. Они входят в состав всех клеток и тканей организма, участвуют в обмене веществ, активизируют ферментные вещества.

Кальций – при недостатке в организме ребенка солей кальция, фосфора и витамина D нарушается развитие костной ткани, замедляются процессы роста. Нарушение фосфорно-кальциевого обмена влечёт за собой развитие рахита, кариеса зубов, может привести к ломкости костей. Кальций и фосфор содержится в молоке и кисломолочных продуктах, рыбе, яйцах бобовых и т.д.

Йод – в организме человека йод необходим для построения гормонов щитовидной железы. При недостатке йода у детей наблюдается снижение умственного, физического и полового развития, интеллектуальных способностей, памяти. При значительном дефиците йода заболевания становятся более серьезными, вплоть до кретинизма. Для борьбы с возникновением йодной недостаточности необходимо использовать йодированную поваренную соль, морепродукты (морскую рыбу, морскую капусту, креветки, кальмары), грецкие орехи и другие продукты, содержащие йод.

Железо – играет огромную роль в процессах кроветворения, является составной частью гемоглобина. Наибольшее количество железа содержится в свиной и говяжьей печени, овсяной крупе, рыбе, зелени, изюме.

Минеральные вещества входят в состав продуктов питания, поэтому при рационально организованном питании нет надобности вводить их дополнительно. Из числа минеральных солей только хлорид натрия приходится добавлять в пищу, особенно растительную, так как растения бедны хлоридом натрия. Средняя

ежедневная потребность детей в поваренной соли – 8-10 грамм. Разнообразное питание детей включает достаточное количество молока и молочных продуктов, фруктов, овощей, которые обеспечивают потребность растущего организма в минеральных солях при нужном их соотношении.

Витамины

В суточном рационе должно быть достаточное количество всех витаминов. Витамины необходимы для нормального течения биохимических реакций в организме, усвоения пищевых веществ, роста и восстановления клеток и тканей. Овощи, фрукты, ягоды являются богатым источником минеральных солей и витаминов. Однако в процессе кулинарной обработки эти вещества в значительной мере утрачиваются. Поэтому детям следует давать больше овощей, фруктов и ягод в сыром виде и обогащать витаминами готовые блюда, добавляя в них сырые соки и зелень.

Основные принципы рационального питания учащихся:

- *Оптимальное соотношение пищевых веществ (белков, жиров, углеводов).*

- *Белки должны составлять около 14%, жиры-31% и углеводы-55% общей калорийности рациона. Содержание незаменимых компонентов: белков животного происхождения - 60% , растительных жиров - 20%-30% от суточной нормы.*

- *Наиболее оптимальным режимом питания учащихся в течение дня считается четырехкратный прием, пищи с интервалом между приемами 3,5-4 часа. Ужинать желательно не позднее, чем за 3 часа до сна.*

- *Завтрак школьника должен составлять 20%, обед - 35% от соответствующей возрастной суточной потребности в пищевых веществах и энергии.*

- *Для детей шести летнего возраста и посещающих группы продленного дня в общеобразовательных школах рекомендуется трехразовое питание (горячий завтрак, обед и полдник). При этом полдник составляет 10% суточной калорийности рациона.*

Выполнение трех основных правил рационального питания: разнообразия, умеренности и правильного режима поможет сохранить здоровье ребенка.

Автор: О.Д.Тимошенко

Врач-гигиенист отделения гигиены детей и подростков
ЦГиЭ Фрунзенского района

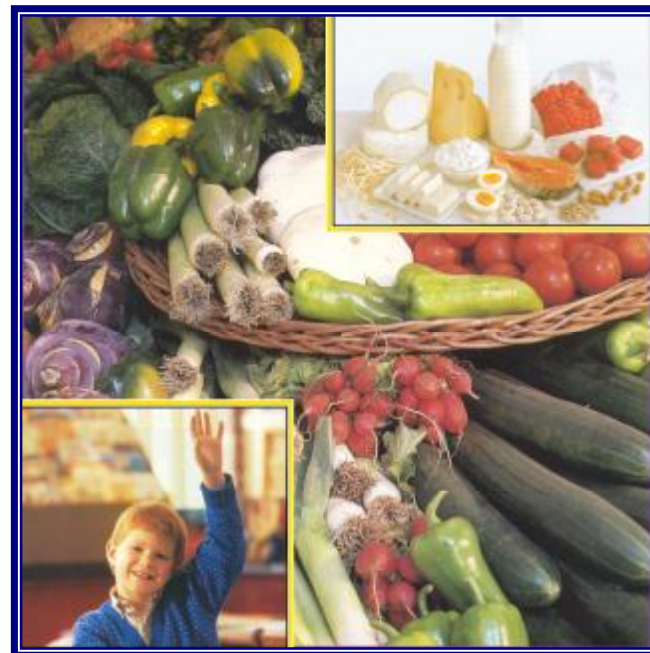
Редактор: Арский Ю.М.

Компьютерная вёрстка: Дудько А.В.

Ответственный за выпуск: Тарашкевич И.И.

Минский городской центр гигиены и эпидемиологии
Городской центр здоровья

Рациональное питание детей



Минск