

Здоровое питание детей

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье детского населения. Правильное питание обеспечивает нормальный рост и развитие детей, способствует профилактике заболеваний, продлению жизни людей, повышению работоспособности и создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде.

Питание детей любого возраста имеет свои особенности. Детям, которые находятся в состоянии непрерывного роста и развития, питание нужно не только для жизнедеятельности, но и для процессов роста и развития организма. Непополненное или неправильно организованное питание замедляет рост, снижает устойчивость против вредных воздействий окружающей среды и заболеваний.

Значение рационального питания увеличивается в условиях большой учебной нагрузки. Современные учебные программы очень насыщены. Для выполнения их требуются значительные усилия и затраты времени детей не только в школе, но и дома. Роль питания в современных условиях возрастает в связи с ускорением физического развития и ранним половым созреванием.

Огромный объем информации, систематически поступающей детям по разным каналам (школа, телевидение, интернет-сети) создает большую нагрузку на нервную систему, снять которую помогает правильно организованное питание.

Полноценное и рациональное питание предусматривает наличие в пищевом рационе белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ в соответствии с потребностями в них и в оптимальных для усвоения соотношениях в зависимости от возраста, пола, массы тела, условий труда и обучения, характера физиологического состояния организма.

Рациональное питание должно отвечать пяти основным принципам:

1. Количество энергии, поступающей с пищевыми продуктами, должно быть равно энергии, расходуемой организмом.
2. В организм с пищевыми продуктами должны поступать все необходимые пищевые вещества в определенных для данного индивидуума количествах.
3. Все питательные вещества, поступающие с пищевыми продуктами, должны находиться между собой в определенных соотношениях.
4. Прием определенного количества пищи в определенное время. Правильный режим питания обеспечивает эффективность работы пищеварительной системы, усвоение пищевых веществ и регулирует обменные процессы.
5. Пищевые продукты и пища не должны представлять опасности для здоровья из-за наличия физических, химических или биологических загрязнителей или процессов порчи при неправильном хранении и реализации.

Для соблюдения принципов рационального питания необходимо выполнять следующие советы:

- ☐ принимать пищу необходимо в одно и тоже время (основные приемы пищи должны предусматриваться через каждые 3,5 - 4 часа);
- ☐ ужинать необходимо за 1-2 часа до сна;
- ☐ необходимо тщательно пережевывать пищу (есть малыми порциями);
- ☐ не перекусывать "на ходу";
- ☐ порции должны быть определенного объема в зависимости от возраста, но не допускать переедания;
- ☐ питание детей должно быть щадящим по химическому составу: не использовать в питании острые приправы (хрен, перец, горчица, уксус и пищевые продукты с их использованием), соки и напитки в виде сухих концентратов;
- ☐ питание должно быть щадящим по способам приготовления и предусматривать преимущественно варение, тушение, запекание, приготовление на пару;
- ☐ рацион должен включать достаточное количество воды, поэтому обязательно включение одного жидкого блюда;
- ☐ предусматривать разнообразие продуктов питания (такие пищевые продукты, как молоко и кисломолочные напитки, масло растительное и коровье, сахар, мясо (птица), хлеб, крупа, овощи, свежие фрукты или соки должны входить в рацион ежедневно, другие пищевые продукты (рыба, яйца, сыр, творог, сметана) - 2 - 3 раза в неделю.
- ☐ прием пищи должен быть в благоприятной атмосфере (помещение должно быть проветрено, стол покрыт чистой скатертью или сервировочными салфетками, столовая посуда и столовые приборы должны соответствовать возрасту ребенка).

Рациональное и полноценное питание- — залог крепкого здоровья, нормального роста и правильного развития детей.

Врач-гигиенист
санитарно-эпидемиологического отдела
государственного учреждения
"Центр гигиены и эпидемиологии
Ленинского района г.Минска"

Наталия Чернявская