

Областное государственное бюджетное учреждение
здравоохранения «Центр медицинской профилактики»

Питание детей школьного возраста

Информация для родителей

УДК 613.22-057.874(075.4)

ББК 51.287я75

Авторский знак С764

Питание детей школьного возраста. Информация для родителей/ Авт.:
С.С. Станкевич – Томск, 2017. – 40 с.

Рецензент:

Барабаш Н.А. - доцент кафедры госпитальной педиатрии Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации, к.м.н., врач-педиатр высшей категории.

Организация питания важна во все возрастные периоды детства. Особенности роста и развития в подростковом возрасте требуют отдельного обсуждения значения питания в этот период жизни. В школьном возрасте более вероятны самые разнообразные нарушения питания и физического развития - от недостаточности массы, задержки роста и полового развития до риска развития ожирения, особенно после окончания периода скачков роста.

В данном издании рассматриваются основные принципы питания школьников разного возраста, предлагается помощь в формировании и поддержке правил здорового питания в семье, режим питания, вредные продукты питания для детского организма.

Информация предназначена для родителей детей школьного возраста.

Содержание

Введение.....	4
Глава 1. Физиологические особенности пищеварения у детей школьного возраста.....	7
Глава 2. Общие принципы питания детей школьного возраста.....	10
2.1. Рациональное питание.....	10
2.2. Сбалансированное питание.....	11
2.3. Питание, отвечающее физиологическим потребностям детского организма.....	13
2.4.Безопасное питание.....	20
Глава 3. Режим питания школьников.....	24
3.1. Культура питания.....	33
Глава 4. Профилактика нарушений питания детей школьного возраста.....	35
4.1. Профилактика ожирения.....	35
4.2. Профилактика анорексии.....	37
Список использованной литературы.....	39

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемые родители!

В настоящее время все чаще в средствах массовой информации, в популярной литературе, в интернете вы можете слышать много призывов к правильному питанию, особенно подрастающего поколения. Если раньше на тему здорового питания говорили в основном медицинские сотрудники, то сейчас «забили» тревогу педагоги, общественные деятели, появилось более десятка передач, которые рассказывают о правилах выбора продуктов питания и приготовления блюд. Казалось бы, этой информации должно быть вполне достаточно, чтобы правильно организовать питание своего ребёнка, как дома, так и в школе. Однако, как мы видим в нашей повседневной жизни, возникает конфликт между родителями и детьми о выборе здорового и нездорового питания. Почему это происходит? К сожалению, очень часто питание школьников выходит из-под контроля родителей и это понятно: подростки несравненно более свободно распоряжаются своим временем и деньгами; часто им приходится есть в отсутствие взрослых; на ходу, всухомятку. Чаще всего выбор пищи среди детей зависит от пищевых привычек и стереотипов, которые мы прививаем своим детям с самого раннего детства.

В результате такого «свободного» питания организм ребенка постоянно не получает необходимого набора питательных веществ, что приводит нервную систему либо в состояние возбуждения и ребенок чувствует себя напряженным и нервным или, наоборот, уставшим и «разбитым», что в первую очередь сказывается на его успеваемости и поведении.

Следующей проблемой нерационального питания являются некоторые нарушения обмена веществ, в частности ожирение. По данным Всемирной Организации Здравоохранения, избыточная масса тела или ожирение зарегистрированы у 1,7 млрд. человек, т.е. приблизительно у 30% жителей нашей планеты. Результаты выборочных исследований в России свидетельствуют, что не менее 30% населения имеют избыточную массу тела и 25% страдают ожирением. Особую тревогу вызывает детское ожирение.

За последние 20 лет количество детей с ожирением в возрасте от 6 до 11 лет увеличилось вдвое (с 7 до 13%), а среди подростков (с 12 до 19 лет) – почти в 3 раза (с 5 до 14%). Чаще всего в Российской Федерации ожирение среди детей встречается в городской местности (8,5%) по сравнению с сельской (5,5%).

Весьма серьёзной проблемой является также прогрессивный рост желудочно-кишечных заболеваний (язвенная болезнь желудка, гастродуоденит, холецистит и др.), которые в настоящее время занимают одно из ведущих мест в структуре заболеваемости школьников. В развитии этой группы заболеваний важную роль играют нарушения в режиме питания, связанные в частности, с нежеланием получать горячее питание в школе.

Проблема здорового питания - сложная и комплексная, требующая обширных знаний и навыков в различных областях науки и практики. Вопросы производства, сохранности, доставки и потребления пищевых продуктов, организации и контроля питания, обеспечение соответствия состава продуктов потребностям человеческого организма, их рациональное использование и усвоение относятся к экологии и сельскому хозяйству, биологии и физиологии, лечебной и профилактической медицине. Это глобальные проблемы человечества, на которые воздействовать одному человеку сложно, но существуют и локальные (местные) проблемы с питанием, которые касаются непосредственно конкретной семьи, особенно если в семье есть дети школьного возраста. Этот вид проблем поддаётся регулированию более успешно.

Если работа в семье по формированию правильного питания ложится на взрослых членов семьи (особенно на женщину), то работа в школе по формированию здорового питания среди обучающихся очень трудоёмкий процесс, в который вовлекаются не только школьный врач, медицинская сестра, ответственный за организацию питания в школе, но весь психолого-педагогический состав, и обязательно, родители. Основная задача такого коллектива – объяснить ребенку, что рациональное питание – это один из самых важных шагов в формировании здоровья человека.

Таким образом, питание является самым естественным жизненным

процессом с первых минут жизни для любого существа на планете. Особенно важную роль фактор питания играет в школьные годы: ребенок интенсивно растет, у него формируются все основные системы, происходит увеличение мышечной массы и гормональная перестройка организма. Нарушения в режиме и качестве питания в этот период могут негативно сказаться на состоянии здоровья учащихся. Поэтому питание детей и подростков должно находиться под постоянным контролем не только со стороны медиков и родителей, но и образовательного учреждения. Совместными усилиями родителей и педагогов необходимо воспитать здоровое пищевое поведение, навыки, знания и умения, которые будут сопровождать наших детей в течение всей жизни.

ГЛАВА 1. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВАРЕНИЯ У ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Школьный возраст является тем ключевым периодом развития человеческого организма, в котором завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры, происходит резкая гормональная перестройка, лежащая в основе полового созревания, возникают качественные изменения в нервно-психической сфере, связанные с процессом обучения. Такая высокая скорость роста требует постоянного поступления с пищей достаточного количества пластического материала и прежде всего белка, минеральных солей и витаминов.

Физиология пищеварения

Пищеварение - это совокупность физических, химических и физиологических процессов, в результате которых питательные вещества расщепляются до более простых химических соединений. Эти соединения способны проходить через стенку желудочно-кишечного тракта, поступать в кровотоки и усваиваться клетками организма.

Движение пищи по пищеварительному тракту напоминает своеобразный конвейер, на котором пищевые вещества последовательно подвергаются действию различных ферментов и в конечном итоге расщепляются. Только минеральные соли, вода и витамины, как полагают, усваиваются человеком в том виде, в котором они находятся в пище.

Пищеварение в ротовой полости

Пищеварение начинается в ротовой полости с измельчения пищи в процессе жевания и увлажнения ее слюной (за сутки образуется от 0,5 до 2 л слюны). В слюне человека содержатся бактерицидные вещества и ферменты (амилаза и мальтоза), вызывающие расщепление углеводов до глюкозы. Но полного расщепления крахмала до глюкозы не происходит из-за слишком короткого пребывания пищи во рту - от 15 до 20 с.

Пищеварение в желудке

Прожеванная, смоченная слюной и ставшая более скользкой пища в виде комка перемещается на корень языка, попадает в глотку, затем в пищевод и желудок. Желудок у детей раннего возраста расположен горизонтально и по мере развития ребенка (к 7-10 годам) занимает вертикальное положение. Длина пищевода у детей 10 летнего возраста достигает — 18 см, диаметр -15 мм, а ёмкость желудка составляет 1500 мл.

Вход из пищевода в желудок закрыт специальным клапаном, благодаря которому содержимое желудка движется в нужном направлении и успевает пройти соответствующую химическую обработку - расщепиться и всосаться. Обычно пища находится в желудке от 6 до 8 часов, но достаточно жирная пища может задержаться до 10 часов. Жидкости начинают переходить в кишечник почти сразу после их поступления в желудок.

Одну из основных функций в пищеварении играет поджелудочная железа, которая вырабатывает поджелудочный сок и ряд гормонов, необходимых для переваривания пищи. Поджелудочная железа у детей богато кровоснабжается, имеет широкие выводные протоки, что обеспечивает хороший дренаж.

Пищеварение в тонком кишечнике

Содержимое желудка переходит в кишечник, когда его консистенция становится жидкой и полужидкой. В двенадцатиперстной кишке пища подвергается действию поджелудочного, кишечного соков и желчи.

Большая роль в пищеварении принадлежит печени. Клетки печени вырабатывают и секретируют желчь, которая собирается в желчном пузыре, а из него поступает в двенадцатиперстную кишку через 5-10 минут после приема пищи. Вдоль всей внутренней оболочки тонкого кишечника расположены специальные железы, которые вырабатывают и секретируют кишечный сок, дополняющий своим действием переваривание пищи. Кроме полостного пищеварения, осуществляемого ферментами в полости кишечника, большое значение имеет пристеночное пищеварение, которое происходит на внутренней поверхности тонкой кишки. В кишечнике может

всасываться за 1 час от 2 до 3 л жидкости, содержащей растворенные в ней пищевые вещества. Это возможно только потому, что общая всасывающая поверхность кишечника очень велика благодаря большому количеству особых складок и выпячиваний слизистой оболочки – ворсинок. После очень сложных процессов переваривания в тонком кишечнике происходит всасывание пищевых веществ в лимфу и в кровь. Непереваренные остатки пищи далее поступают в толстый кишечник.

Пищеварение в толстом кишечнике

В толстом кишечнике активное участие в процессах пищеварения принимают облигатные (обязательные) микроорганизмы - бифидобактерии, бактероиды, лактобактерии, кишечная палочка, энтерококки. Их называют «пробиотиками», т.е. «необходимыми для жизни». Нормальная кишечная микрофлора составляет около 5 % от массы тела (около 2кг). Микрофлора толстой кишки для своего роста получает питательные вещества из растительной клетчатки, которая не переваривается пищеварительными ферментами человека. Конечными продуктами жизнедеятельности кишечной микрофлоры являются летучие жирные кислоты (уксусная, пропионовая и масляная), которые, всасываясь, дают организму дополнительную энергию и служат для питания клеток, выстилающих слизистую оболочку кишечника.

Продолжительность всего процесса пищеварения у здорового взрослого человека составляет от 24 до 36 часов.

Таким образом, пищеварительная система у детей имеет свои анатомо-физиологические особенности, поэтому питание этой группы населения представляет собой важный фактор профилактики многих заболеваний.

ГЛАВА 2. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

2.1. Рациональное питание

Питание - это процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических затрат, построения и обновления тканей, поддержания репродуктивной способности, обеспечения и регуляции функций организма.

Рациональное питание - это правильно организованное питание и своевременное снабжение организма «строительными материалами»: белками, жирами, углеводами, минеральными солями, витаминами, что обеспечивает непрерывное обновление органов и тканей и постоянный приток энергии, соответствующей энерготратам организма.

Существует несколько законов (принципов) рационального питания.

Закон первый - соблюдение равновесия между поступающей с пищей энергией (калорийность пищи) и энергетическими затратами организма. В условиях покоя и комфортной температуры уровень энергетических затрат взрослого человека составляет от 1300 до 1900 ккал в сутки, что соответствует основному обмену. У детей суточный расход энергии зависит от возраста (таблица 1).

Таблица 1

Суточный расход энергии у детей

Возраст	Пол	Ккал/сут
7-11 лет	-	2100
11-14 лет	мальчики	2500
	девочки	2300
14-18 лет	юноши	2900
	девушки	2500

У подростка энергетический обмен идет очень активно. Если взрослый человек, находясь в полном покое (утром, натошак в постели), потребляет в

среднем 1 ккал на 1 кг массы в час, то мальчику 12 лет в таких же условиях нужно 1,8 ккал на 1 кг массы в час. По оценкам физиологов, подросток тратит в день на движение около 600 ккал. Чтобы потребности организма были удовлетворены, подросток должен получить продуктов на сумму около 3000 ккал. При этом учитывается, что около 10% пищи не усваивается, а 10-15% калорий теряется в процессе кулинарной обработки. В те дни, когда подростки заняты спортом, физическим трудом, энергии им требуется на 10-12% больше.

Закон второй - сбалансированность между поступающими в организм белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами. Согласно этому закону, человек нуждается не в каких-либо продуктах, а в определенном соотношении содержащихся в них пищевых веществ.

Закон третий - закон ферментной адекватности питания. Химический состав пищи, ее усвояемость и перевариваемость должны соответствовать ферментным системам организма. При нарушении этого закона происходит нарушение пищеварения и всасывания.

Закон четвёртый - закон биотической адекватности питания (безвредное питание, см. главу 2.4.).

Закон пятый - закон биоритмологической адекватности питания (см. глава 3).

2.2. Сбалансированное питание

Сбалансированное питание - это полноценное питание с оптимальными количеством и соотношением всех компонентов пищи, в соответствии с индивидуальными физиологическими потребностями организма.

Врачами диетологами и нутрициологами США была разработана пищевая пирамида (пирамида питания), которая дает наглядное представление об ежедневном потреблении необходимых продуктов и мер для поддержания здоровья. В ней содержится пять основных групп продуктов, которые необходимы нашему организму для хорошего самочувствия. В ее основании представлены обязательные продукты и, по

мере продвижения к вершине, менее полезные, требующие ограничения в потребление, продукты (см. рисунок).



В основании пирамиды питания (нижний ярус) – зерновые продукты. Именно их применение должно составлять большую часть рациона, т.к в составе зерновых продуктов содержится мало жиров, но в достаточном количестве клетчатка, витамины и минералы, которые необходимы ему для жизнедеятельности.

Овощи и фрукты располагаются на втором ярусе и делят его неравномерно: на долю овощей приходится 3-5 порций, а на фрукты – 2-4 порции. Благодаря овощам и фруктам мы насыщаем наш организм полезными витаминами и минералами. В понимании большинства людей

жареная картошка – тоже овощ. Это заблуждение. Речь идет о сырых или обработанных паром овощах. Именно они содержат в себе максимум полезных веществ и воды. Благодаря таким качествам овощи по праву входят в список диетических блюд.

Продукты природного происхождения - третий этаж пирамиды, который делится на две равные части. Одну часть занимают в основном мясные продукты (нежирное мясо, птица, рыба, яйца, бобы, орехи). За счет этих продуктов наш организм обогащается белком, цинком, кальцием и железом. По соседству с ними находятся молочные и кисломолочные продукты (творог, йогурт, кефир...), которые насыщены белком, кальцием и витаминами (B, D и A). Следует учитывать, что молочные продукты зачастую содержат в себе излишний жир и сахар, поэтому для тех, кто следит за своим весом, нужно выбирать продукты с небольшой массовой долей жира.

Кондитерские изделия, сладости, жиры располагаются на верхнем ярусе пирамиды, которым нужно отводить минимум места в своем рационе (1-2 раза в неделю).

Прием каждой группы продуктов соответствует определённой порции, которую человек должен употребить за день. Размер порции зависит от ряда факторов: возраста человека, заболеваемости, профессии, образа жизни (подвижный, малоподвижный, много физических нагрузок и прочее).

2.3. Питание, отвечающее физиологическим потребностям детского организма

В соответствии с современными представлениями суточный рацион здорового ребёнка должен иметь соотношение белков, жиров и углеводов 1:1:4. От 12 до 17 % энергии следует получать за счет белков, от 25 до 35 % - за счет жиров и от 50 до 55 % - за счет углеводов.



БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ

В результате многолетней работы ряда институтов страны под руководством Института питания Академии медицинских наук разработаны «Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения» (Таблица 2).

Таблица 2

Физиологические нормы потребности детей и подростков в питательных веществах (г. в сутки)

Возраст	Пол	Наименование пищевых веществ				
		Белки		Жиры		Углеводы
		всего	животные	всего	животные	
7-11 лет	-	63	60	70	16	305
11-14 лет	мальчи-ки	75	60	83	19	363
	девочки	69	60	77	17	334
14-18 лет	юноши	87	60	97	20	421
	девушки	75	60	83	18	363

БЕЛКИ

Белки составляют около 17 % общей массы тела человека. Половина всех белков находится в мышцах, 20 % приходится на кости и хрящи, 10 % - на кожу. Белки входят в состав всех клеточных мембран, с участием белков осуществляется рост и размножение клеток. Потребность в белках зависит от возраста, пола, физиологического состояния, климатических условий, интенсивности выполняемой физической работы и т.д. Средняя потребность в белке для подростка составляет около 80-90 г в сутки.



Белки состоят в основном из двадцати аминокислот, которые и составляют основу жизни. Аминокислоты делятся на заменимые, которые могут синтезироваться (образовываться) в организме и незаменимые, которые не могут синтезироваться в организме человека вообще или синтезируются в недостаточном количестве. Аминокислоты содержатся во всех продуктах растительного и животного происхождения, однако продукты различаются содержанием и соотношением аминокислот. Наиболее оптимальным является соотношение незаменимых аминокислот в продуктах животного происхождения - молоке, мясе, рыбе, яйцах. Основные поставщики белка растительного происхождения - семена бобовых культур (соя, фасоль, горох, арахис), зерно зерновых и крупяных растений (пшеница, рис, кукуруза, ячмень, гречиха), семена масличных растений (подсолнечник, лен). Белки из различных пищевых источников усваиваются организмом не в одинаковой мере. Наиболее хорошо усваиваются белки яиц, молока, сыра (от 95 до 97 %), несколько ниже - белки риса, пшеницы, овса (от 86 до 88 %).

Как недостаток, так и избыток белка в пище является вредным для организма. При белковой недостаточности (белковом голодании) у детей развивается дистрофия - нарушаются процессы костеобразования, замедляется рост и умственное развитие, снижается сопротивляемость к инфекциям и простудам. Избыток белков также оказывает негативное влияние на организм, в первую очередь страдает печень (от чрезмерно большого количества поступающих в нее аминокислот), почки (из-за выделения с мочой повышенного количества продуктов обмена белков), кишечник (усиливаются процессы гниения).

ЖИРЫ

Жиры (липиды) являются основным компонентом клеточных мембран, влияют на их проницаемость, участвуют в создании межклеточных контактов, в передаче нервного импульса и в мышечном сокращении, обеспечивают защиту различных органов от механических воздействий. В отношении пищевых жиров обычно применяют термины «жиры» и «масла». Понятие «жиры» обычно относится к животным жирам, находящимся

при комнатной температуре в твердом состоянии (исключение - жидкий рыбий жир). Растительные масла при комнатной температуре находятся в жидком состоянии (исключение - твердое пальмовое масло). Животные жиры присутствуют в молоке и молочных продуктах, свином сале, бараньем, говяжьим, рыбьим жире. Растительные жир получают из семян подсолнечника, кукурузы, сои, арахиса и других масличных растений.



Жиры (липиды) отличаются высокой калорийностью и используются организмом в основном как источник энергии. Так, при «сгорании» в организме 1 г жира выделяется 9,3 ккал, в то время как 1 г белка или 1 г углеводов даст около 4,1 ккал. Избыток потребляемой с пищей энергии запасается в организме в виде жира, который откладывается в жировой ткани и является одной из ведущих причин распространения ожирения. В то же время существуют ситуации, когда высокое содержание жиров в пищевых продуктах является необходимым: при тяжелой физической работе, интенсивных занятиях спортом, при некоторых видах реабилитационных мероприятий.

Рекомендуемое содержание жира в рационе подростка-школьника составляет от 30 до 33 % (от 90 до 95 г в сутки). При этом 1/3 их потребности в жирах должна удовлетворяться за счет растительных масел, а 2/3 - за счет животных жиров. С животными жирами в наш организм поступает жироподобное вещество – холестерин (экзогенный), который также образуется в печени, тонком кишечнике и других тканях (эндогенный). Холестерин является структурным компонентом всех клеток и тканей человека, участвует в синтезе половых гормонов, является

предшественником гормонов надпочечников, желчных кислот и витамина D. Среднесуточная потребность в холестерине у детей составляет около 300 мг.

Некоторые продукты (сливочное масло, свиное сало, растительные масла) почти полностью состоят из жира, другие (хлеб, макароны, крупы) содержат мало жиров. Помимо общего содержания жиров в продуктах питания большое значение имеет и их состав. Две жирные кислоты – линолевая (ω -6) и линоленовая (ω -3) считаются незаменимыми и обязательно должны поступать с пищей, особенно новорожденным детям, т.к. играют важную роль в развитии нервной системы у детей. Суточная потребность детей в линолевой кислоте составляет от 5 до 8% и 1-2% для линоленовой кислоты.

УГЛЕВОДЫ

Углеводы служат для организма основным источником энергии, поэтому они составляют по массе большую часть пищевого рациона человека. Например, для выполнения своих функций центральная нервная система расходует около 140 г глюкозы за сутки, эритроциты крови - 40 г, мышечная ткань расходует глюкозу также в больших количествах, в зависимости от выполняемой физической работы, поэтому запретить употребление глюкозы невозможно, особенно в школьном возрасте. Если содержание глюкозы превышает необходимый уровень, то происходит ее резервирование в виде гликогена. Когда запасы гликогена достигают максимального уровня, из глюкозы синтезируются жиры, которые откладываются в жировых клетках, что приводит к увеличению массы тела.

Углеводы пищи делятся на простые (сахара) и сложные (полисахариды). Из простых сахаров самыми яркими представителями являются глюкоза (виноградный сахар) и фруктоза (фруктовый сахар), которые содержатся во фруктах, ягодах, меде, зеленых частях растений.



Сложные углеводы делятся на усваиваемые полисахариды (крахмал и гликоген) и неусваиваемые полисахариды (зерна злаков, фрукты, овощи). Неусваиваемые полисахариды - пищевые волокна, которые не расщепляются ферментами желудочно-кишечного тракта и необходимы для стимуляции перистальтики кишечника и усиления выделения желчи. Рекомендуемая среднесуточная норма потребления пищевых волокон для детей составляет от 15 до 20 г. Помимо исключительной роли пищевых волокон для процессов пищеварения, очень важна их способность выводить из организма токсические вещества.

В растительных продуктах содержатся как простые, так и сложные углеводы. По мере созревания во фруктах увеличивается количество простых сахаров, поэтому зрелые фрукты становятся более сладкими.

Для оценки пищевой ценности углеводов используется гликемический индекс, который отражает способность поступивших в организм углеводов повышать уровень глюкозы в крови. Наиболее высокий гликемический индекс характерен для чистой глюкозы, а также для углеводов, содержащихся в картофеле, моркови, меде, кукурузных хлопьях, пшеничном хлебе.

Еще одной характеристикой углеводов является их сладость. В наибольшей мере сладкий вкус присущ фруктозе и глюкозе. Что касается сахара, одного из основных «поставщиков» энергии для организма, то его не следует относить к «вредным» продуктам. Вредным является не сахар, а злоупотребление им. Обычное среднесуточное потребление сахара должно составлять около 60г.

Микронутриенты - пищевые вещества (витамины, минеральные вещества и микроэлементы), которые содержатся в пище в очень малых количествах - миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста, адаптации и развития организма.

Соли кальция и фосфора являются главными составными частями костной ткани и имеют существенное значение для деятельности центральной нервной системы. Наиболее благоприятным для усвоения соотношением кальция и фосфора в пище считается 1:1,7 – 1:2. Физиологическая потребность в кальции и в фосфоре для детей от 11 до 18 лет составляет 1200 мг в сутки. Молоко и молочные продукты (сыр, творог, сметана и т.д.), а также мясо, рыба, яйца обеспечивают эту потребность. Кальций в небольших количествах есть и в продуктах растительного происхождения (хлеб, крупы, капуста), но этот кальций усваивается хуже. Железо входит в состав гемоглобина красных кровяных клеток и доставляет кислород тканям и клеткам. Много железа в красном мясе, особенно диких животных и птиц, в субпродуктах.

Таблица 3

Физиологические нормы суточной потребности детей и подростков в некоторых минеральных веществах (в мг.)

Возраст	Пол	Минеральные вещества			
		Кальций	Фосфор	Магний	Железо
7-11 лет	-	1100	1100	250	15
11-14 лет	мальчики	1200	1200	350	18
	девочки	1200	1200	300	18
14-18 лет	юноши	1200	1200	300	18
	девушки	1200	1200	300	18

Витамины относятся к жизненно важным нутриентам. Лишь малая часть витаминов синтезируется в нашем организме, большинство же должно поступать с пищей, или витаминными препаратами. Витамины делятся на водорастворимые (В, С, РР.) и жирорастворимые (А, D, Е, К).

Известно, что витамины легко разрушаются при готовке, поэтому способ приготовления пищи играет очень важную роль в сохранении витаминов. Например, в картофеле, сваренном в кожуре, сохраняется 75 % витамина С, в жареном картофеле – 35 %, а в картофельном пюре – лишь 20%. Так что стремление разнообразить еду и готовить блюда повкуснее должно все-таки сочетаться с пониманием необходимости сделать пищу по возможности более полноценной.

2.4. Безопасное питание

Ухудшение экологической ситуации практически во всех регионах нашей страны повлияло и на качественный состав потребляемой пищи. С продуктами питания в организм человека поступает значительная часть химических и биологических веществ. Безопасными для здоровья человека принято считать продукты, которые или совсем не содержат токсических веществ, представляющих опасность для здоровья людей нынешнего и будущего поколений, или содержат их в количествах, допустимых санитарными нормами и гигиеническими нормативами.

Безопасное питание учащихся — такое питание, которое не только исключает острое отравление или заболевание, но также не является причиной негативных изменений в состоянии здоровья школьника в результате длительного потребления различных пищевых продуктов.

Особенности пищевого поведения подростков

Выделяют комплекс особенностей пищевого поведения подростков, которые оказывают влияние на характер питания и пищевой статус:

- пропуск полноценных приемов пищи (отказ от завтрака)
- замена полноценных приемов пищи перекусами всухомятку кондитерскими изделиями, бутербродами, хот - догами.
- употребление газированных напитков, представляющих собой смесь сахара или сахарозаменителя, ароматизатора и пищевого красителя
- использование в питании необычных комбинаций продуктов и блюд
- употребление очень больших количеств пищи подростками на пике

скорости роста.

- недостаточное употребление школьниками микроэлементов и витаминов.
- увлечение подростками диетами, основанного на желании, быть похожими на своих кумиров.

Самые популярные блюда среди школьников, которые считаются опасными для здоровья:

Самые популярные блюда среди школьников, которые считаются опасными для здоровья:

Чипсы и картофель фри

Картофель, жареный в масле представляет собой ударную дозу крахмала и жиров. Добавьте к этому всевозможные «вкусы» — бекона, сметаны и сыра, красной икры. Разумеется, все они представляют собой компоненты из линейки Е — пищевые ароматизаторы и усилители вкуса, которые могут «сделать» вкусной и желанной даже самую непотребную пищу и более того — привить к ней зависимость.

Картофель фри готовится из настоящего картофеля, который порезав на дольки, обдают паром (отсюда эффект хрустящей корочки при мягкой сердцевине), замораживают и в таком полуфабрикатном виде отправляют в сети быстрого питания. Там ломтики обжаривают в масле, а вернее в смеси масел для фритюра, куда входит комбинированный «коктейль» жиров, включающий пальмовое и кокосовое масло. Такая смесь может использоваться до 7 дней без прогорания. За это время в ней образуются акролеин, акриламид, глицидамид — продукты распада жиров и сильные канцерогены. В одной порции картошки фри содержится 273 ккал на 100 граммов и около 30 граммов вот такого «многоцветного» жира.

Бургеры и хот-доги

Вышеописанные побочные эффекты можно отнести и на счет «быстрых» бутербродов, однако, помимо жарки в масле, к белку добавляют сою, консерванты, стабилизаторы и синтетические красители. Эти добавки раздражают пищеварительную систему, притупляют чувство насыщения,

что заставляет нас кушать больше и чаще.

Колбасы и консервы

Колбасы, сосиски, сардельки и т.п. опасны тем, что содержат большое количество скрытого жира, который представлен в основном, свиными шкурками, салом, кожей, хрящами, а также добавляются консерванты, стабилизаторы, загустители, эмульгаторы, пищевые красители, ароматизаторы.

Консервы в своём составе содержат уксусную кислоту, сахар и большое количество соли (100 граммов консервов содержит в среднем 15 граммов соли, среднесуточное употребление соли для взрослого человека составляет в среднем 6 грамм).

Ланша и пюре быстрого приготовления

Данные продукты очень удобны в использовании, т.к их приготовление занимает не более 3-5 мин. По факту мы получаем горячий обед с большим количеством пищевых добавок и малым количеством действительно нужных организму веществ. Чувство голода притупляется ненадолго и организм снова посылает сигналы к головному мозгу, и мы снова чувствуем, что хотим есть.

Майонез и кетчуп

Кетчуп, помимо стабилизаторов, эмульгаторов и консервантов, содержит химические красители и почти на пятую часть состоит из сахара. Майонез является носителем, так называемых трансжиров — изомеров жирных кислот, способных обманывать наш организм, встраиваясь в мембраны клеток вместо натуральных омега-3 и омега-6-жирных кислот.

Шоколадные батончики, леденцы и жевательные конфеты

Безопасным считается употребление сахара до 60 граммов в день (примерно 10 чайных ложек), но не стоит забывать о том, что помимо «чистого» сахара, который мы кладем в чай или кофе, сахар входит в состав кетчупа, йогуртов, шоколадок и т.д. Эти продукты обладают самыми высокими гликемическими индексами, то есть сахар из них усваивается

практически моментально.

Сладкие газированные напитки и соки

В одном литре колы содержится примерно 112 граммов сахара и около 420 калорий. Добавим к этому кофеин, красители и «вымывающую» из организма кальций ортофосфорную кислоту, а так же углекислый газ, который позволяет быстрее распределить вредные компоненты по телу.

В одном стакане сока из пакета (200мл) содержится примерно шесть-семь чайных ложек сахара (апельсиновый, яблочный). Свежие яблоки и апельсины содержат не только сахар (фруктозу), но и витамины, пищевые волокна, поэтому скорость всасывания сахара из крови при употреблении свежих фруктов медленнее, чем из пакетированных соков.

Попкорн

Сама по себе кукуруза никакой опасности для здоровья не представляет - это углеводистый продукт, который содержит клетчатку, витамины, микроэлементы. Если бы попкорн представлял собой просто жареные зерна кукурузы, то он бы не относился к вредным продуктам. Но попкорн готовят, используя масло, соль, сахар, красители, усилители вкуса, ароматизаторы. Доза соли в соленом попкорне больше даже по сравнению с чипсами. Пищевая ценность попкорна составляет в среднем до 500 ккал на 100 граммов.

ГЛАВА 3. РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Под режимом питания подразумевают питание, включающее кратность, время приема пищи и распределение ее по калорийности и химическому составу, а также поведение человека во время еды. Режим питания школьников зависит от режима обучения в школе, учебной нагрузки, занятий спортом и т.д. Можно рекомендовать следующие типовые режимы питания школьников, обучающихся в первую и вторую смены (таблица 4).

Таблица 4

Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены

Смена	Часы приёма пищи	Вид и место питания
первая	7 ⁰⁰ - 8 ⁰⁰	Завтрак дома
	10 ⁰⁰ - 11 ⁰⁰	Горячий завтрак в школе
	12 ⁰⁰ - 14 ⁰⁰	Обед дома или для групп продленного дня - в школе
	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Ужин дома
вторая	8 ⁰⁰ - 8 ³⁰	Завтрак дома
	12 ⁰⁰ - 13 ⁰⁰	Обед дома (перед уходом в школу)
	16 ⁰⁰ - 16 ³⁰	Горячее питание в школе
	19 ⁰⁰ - 20 ⁰⁰	Ужин дома

Правильный режим питания предусматривает соблюдение времени приема пищи, рациональное распределение ее по весу, калорийности и объему, а также соблюдение оптимальной температуры пищи. Почему так важно есть в определенное время? Секретия желудочного сока, так же как и слюны, значительно усиливается от вида и запаха пищи, от приготовлений, обычно означающих приближение часа еды, от разговора и даже мысли о пище. В этом смысле особенно важна привычка есть в определенное время. В привычное время в полость желудка выделяется значительное

количество желудочного сока. При правильном режиме питания желудочный сок «встречается» с пищей. Теперь давайте представим себе, что ребёнок поел не вовремя. В результате сок не «встретился» с пищей и в течение определенного времени находился в пустом желудке, оказывая неблагоприятные действия на его слизистую. Особенно вредно есть на ночь (перед самым сном). Это приводит к переполнению желудка, нарушению его секреции и двигательной функции. Переполненный желудок давит на диафрагму, затрудняет нормальную работу сердца, сон становится беспокойным, ночной отдых не достигает своей цели.

Питание детей должно организовываться с учётом дифференцированного подхода к рациону питания детей младшего, среднего и старшего школьного возрастов. Организация питания предполагает использование горячих блюд и кулинарных изделий, в том числе первых блюд и горячих напитков.

Завтрак должен содержать горячее блюдо (творожное, яичное, мясное, крупяное, молочно-крупяное), а также горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток с молоком) или витаминизированные напитки и соки.



В обед обязательны первое блюдо (суп) и мясное или рыбное блюдо с гарниром, а также напиток (компот из свежих или сухих фруктов).

На ужин обычно рекомендуется рыба, молочные, крупяные, овощные, творожные или яичные блюда. Блюда из мяса перед сном не рекомендуются. Перед сном можно дать ребёнку стакан молока, кефира, ряженки.



Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет разработаны в соответствии с Концепцией государственной политики в области здорового питания населения РФ и приказом Руководителя Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека №54 от 27.02.2007 «О мерах по совершенствованию санитарно-эпидемиологического надзора за организацией питания в образовательных учреждениях» (Таблица 5).

Таблица 5

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей школьного возраста (на одного ребенка, г/брутто)

Наименование продуктов	Возраст детей, количество продуктов, г, мл, брутто	
	7-11 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	250	250
Овощи свежие, зелень	350	400
Фрукты (плоды) свежие	200	200

Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	200
Мясо 1 кат.	95	105
Птица 1 кат п/п	40	60
Рыба	60	80
Колбасные изделия	15	20
Молоко (м.д.ж. 3,2%)	300	300
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2%)	150	180
Творог	50	60
Сыр	10	12
Сметана	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.
Кондитерские изделия	10	15
Чай	0,4	0,4
Какао, напиток кофейный злаковый	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2
Соль	5	7

Основные группы пищевых продуктов и их значение в питании детей

Мясо и мясопродукты

Эта группа продуктов включает говядину, баранину, свинину, мясо птиц, кроликов и др., а также различные виды сосисок, колбас и колбасных изделий. Общее для всех продуктов – высокое содержание белка (14-16г/100г продукта), а также витамина В12 и железа. При этом белки мяса и мясопродуктов содержат наиболее благоприятный для человека набор аминокислот, в связи с чем мясо отличается высокой биологической ценностью. Однако, несмотря на отмеченные общие свойства всех видов мяса и мясопродуктов, между ними имеются существенные различия. Свинина, баранина содержат больше жира, чем говядина, при этом в них преобладает трудноусвояемый (тугоплавкий) насыщенный жир. Напротив, куриный жир

включает значительное количество полиненасыщенных жирных кислот, а доля жира в курином мясе, как правило, ниже, чем в говядине, и тем более в свинине и баранине. Данные различия необходимо учитывать при организации питания детей. В их рационе должны преобладать блюда из птицы и говядины, тогда как баранину, свинину, колбасы, сосиски и сардельки следует использовать не чаще 1-2 раз в неделю.

Субпродукты (почки, печень, сердце и т.д.) служат источником не только полноценного белка, железа, но и витаминов В6, В12, поэтому эти продукты также должны использоваться в питании детей.



Наиболее полезными способами кулинарной обработки мяса являются отваривание, тушение, запекание, тогда как обжаривание сопровождается образованием на поверхности мяса корочки, содержащей продукты расщипления белков, углеводов, жиров, которые могут раздражать слизистую оболочку желудка и кишечника и вызывать диспептические явления.

Рыба и рыбопродукты

Рыба и рыбопродукты является важнейшими источниками высококачественного белка, легкоусвояемого железа, витамина В12., но самое большое преимущество у рыбы – содержание ω -3 жирных кислот, а также йода (морские сорта рыбы). В рыбе меньше, чем в мясе соединительной ткани, поэтому белки рыбы легче перевариваются и усваиваются детьми

и именно поэтому в вечернее время рекомендуются блюда из рыбы, а не из мяса. В питание детей более полезно включать «тощие» сорта рыбы (менее жирные): треску, минтай, хек, судак, окунь. Периодически в рационе ребёнка могут использоваться икра, которая содержит высококачественный белок и деликатесные сорта рыбы (сёмга, горбуша, кета и др.). В тоже время в икре содержится большое количество соли (5-6г/100г продукта), поэтому солёную рыбу и икру можно использовать в рационе ребёнка не чаще 1-2 раз в месяц в ограниченном количестве (10-20г. икры).



Куриные яйца

Куриные яйца – это источник белка, жира (в том числе лецитина), витаминов (А, В12, β – каротина). При этом все пищевые вещества яйца быстро и полностью всасываются в желудочно-кишечном тракте. Несмотря на высокую пищевую ценность яиц, следует учитывать высокое содержание в них холестерина - одного из факторов риска развития атеросклероза, поэтому яйца целесообразно включать в рацион не чаще 2-3 раз в неделю.

Важно помнить, что яйца также как и рыба, входят в группу носителей облигатных аллергенов, поэтому они могут быть включены в рацион ребёнка в том случае, если дети хорошо переносят этот продукт.

Яйца также могут быть причиной сальмонеллёза. Для того, чтобы избежать этого, следует яйца подвергать тщательной термической обработке и не использовать их в сыром виде. Именно это лежит в основе

гигиенических требований к приготовлению блюд из яиц: слой омлета на сковороде должен быть не более 2-2,5 см, а варить вкрутую не менее 10 мин.

Молоко, молочные и кисломолочные продукты

Для молока и молочных продуктов характерно наличие высококачественного белка (около 3г/100мл), кальция и витамина В2. В двух стаканах молока или кефира содержится около 400мг кальция (40% от суточной потребности детей) и 0,6 мг витамина В2 (30% суточной потребности). Самое высокое содержание кальция и витамина В2 в сырах и твороге.



БРОККОЛИ



МОЛОКО



ЯЙЦА

Кисломолочные напитки (кефир, йогурт, ряженка, простокваша и др.) помимо перечисленных пищевых веществ содержат полезные микроорганизмы, в том числе пробиотики, которые не только нормализуют состав кишечной микрофлоры, но и подавляют рост болезнетворных микробов, стимулируют иммунный ответ организма, повышая его устойчивость к инфекционным заболеваниям. Кисломолочные продукты различаются по характеру бактериальной закваски, поэтому каждый из этих продуктов действует неодинаково на кишечную микрофлору, следовательно, в питании детей должны чередоваться различные виды кисломолочных продуктов.

Хлеб и хлебобулочные изделия

Хлеб, крупы, макаронные изделия могут служить источником практически всех основных пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, некоторых витаминов (В1, В2, РР), минеральных солей (магния, железа, селена и др.), пищевых волокон. Однако в этих продуктах преобладают углеводы (в основном крахмал), а содержание белка и жира значительно ниже.



Предпочтение следует отдавать хлебу из муки грубого помола (ржаной, обойной), так как в нем выше содержание растительных волокон, витаминов и микроэлементов. Использование в питание школьников различных круп, макаронных изделий, хлеба не должно превышать рекомендуемых норм, особенно при склонности к избыточной массе. Так, для подростков суточное количество ржаного хлеба не должно превышать 100-150г, а пшеничного - 200-250г. Количество круп и макаронных изделий - 50-60 г.

Овощи и фрукты

Овощи и фрукты служат важными источниками ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, витаминов (С, РР, В – каротина, фолиевой кислоты).



Необходимо помнить, что витамины легко разрушаются при термической обработке продуктов и длительном их хранении. Так, в картофеле через 6 месяцев хранения количество витамина С уменьшается в 2 раза по сравнению со свежесобранными. Лучше сохраняется витамин С в кислой среде (квашенная капуста), а также в консервированных продуктах (варенье, джемы, повидло, соленые овощи, зелень) и в свежемороженых овощах и фруктах (только употреблять их надо сразу же после размораживания).

Весьма существенным достоинством этой группы продуктов является высокое содержание в них пищевых волокон: целлюлозы (клетчатки), гемицеллюлозы и пектина. Хотя эти вещества не перевариваются в желудке и кишечнике и не усваиваются организмом, их значение в питании очень велико. Именно эти вещества в значительной степени регулируют двигательную активность кишечника и связывают на своей поверхности токсины, которые затем удаляются из организма.

Сахар и кондитерские изделия

Кондитерские изделия – это источники легкоусвояемых углеводов, но они практически не содержат белков, витаминов и минеральных веществ, поэтому их пищевая ценность ниже, чем других продуктов. Кроме того, сахар служит одной из причин развития кариеса, а избыток углеводов (особенно сахаров) является фактором риска развития ожирения.

Учитывая высокую двигательную активность детей и связанный с ней большой расход энергии, необходимо использовать в рационе питания

детей не более 40-50г сахара и 20-40г кондитерских изделий в сутки.

Напитки

Натуральные соки принадлежат к числу продуктов с высокой пищевой ценностью и являются наряду с овощами и фруктами, важным источником витамина С, калия, железа, пищевых волокон.

Нектары, содержащие от 25 до 50% фруктов, сокосодержащие напитки (10-25% фруктов) характеризуются меньшей пищевой ценностью, чем натуральные соки, но также могут периодически использоваться в детском питании.

Безалкогольные прохладительные напитки характеризуются низкой пищевой ценностью. В их состав входят сахар, лимонная кислота, ароматизаторы и в отдельных случаях небольшое количество фруктов, поэтому эти напитки могут использоваться в рационе ребёнка нерегулярно, в основном в летний период.

Натуральный кофе и крепкий чай нежелательно использовать детям до 14-16 лет, т.к. при их употреблении страдает неокрепшая нервная система ребенка, появляются: раздражительность, вялость, утомляемость, нарушение сна. Кроме того, кофеин обладает сильным мочегонным действием, что увеличивает нагрузку на почки, из организма интенсивно выводится жидкость и минеральные вещества. Лучше использовать в рационе ребёнка суррогатный кофе (из ячменя, цикория). Кофеина в таком напитке нет.

3.1. Культура питания

Культура питания включает в себя не только отношение к пище, её состав, но и знание правил подачи блюд и приёма пищи, т. е. знание культуры потребления готовой пищи. Немаловажную роль в питании для повышения аппетита играет сервировка стола.

Как правильно пользоваться столовыми приборами:



- Те приборы, которые лежат справа от тарелки, держат во время еды правой рукой, а те, что лежат слева, — левой рукой.
- Передавая столовый прибор, держи его за середину.
- Пользуясь во время еды ножом и вилкой, держи их горизонтально над тарелкой.
- Нож держи в правой руке до окончания еды — даже в те моменты, когда пользуешься только вилкой.
- Нельзя сначала разрезать ножом кушанье, а затем пользоваться только вилкой.
- Не следует накладывать пищу ножом на вилку, им лишь слегка подправляй то, что берёшь вилкой.
- Суп и другие жидкие блюда едят ложкой и держат её в правой руке. Если суп или другое жидкое блюдо подано в чашке, его тоже едят ложкой, и только небольшой остаток негорячего бульона можно выпить.
- После окончания еды ложку, нож и вилку не прислоняют к краю тарелки и не кладут на скатерть — их кладут на тарелку

Как правильно есть некоторые продукты

- Сосиски едят с помощью ножа и вилки, отрезая по кусочку.
- Винегрет, омлет, вермишель и макароны едят вилкой (при этом можно помогать себе кусочком хлеба).
- Нарезанные колбасные изделия и сыр кладут специальной вилкой себе на тарелку и едят, отрезая по кусочку, с помощью ножа и вилки.
- Рис едят вилкой, рисовую кашу — ложкой.

- Отварной картофель измельчают ребром вилки. Не следует резать его ножом или насаживать на вилку.
- Компоты, мороженое, кремы и желе подают в маленьких вазочках креманках, ставят на пирожковую тарелку и едят десертной или чайной ложкой.
- Ломоть арбуза и дыни с коркой берут из общей тарелки рукой. Едят их при помощи ножа и вилки небольшими кусочками, освобождая каждый отрезанный кусочек от семечек.
- Кусочек бисквитного торта и бисквитные пирожные едят на своей тарелке чайной ложкой. Песочные и слоёные торты и пирожные принято есть при помощи ножа и вилки. Твёрдое миндальное пирожное едят, держа его пальцами и откусывая небольшие кусочки.
- Печенье и вафли берут рукой и едят, отламывая небольшие кусочки.

Глава 4. ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

4.1. Профилактика ожирения

Среди алиментарно-зависимых заболеваний, возникающих в результате нарушения питания, одно из ведущих мест занимает ожирение. Ожирение – это хроническое заболевание, при котором избыточно накапливается жировая ткань в организме. На сегодняшний день распространенность ожирения и избыточной массы у молодого поколения на территории Российской Федерации находится в пределах от 5,5 до 12 %, в большинстве это мальчики. Наблюдения в течение продолжительного времени позволили установить сохранение содержания жировой ткани в составе тела и ее распределения при переходе от детского возраста к подростковому и от подросткового к зрелому.

Нерациональное и обильное питание с употреблением большого количества легкоусвояемых углеводов (конфеты, сахар, пироги, торты), а также жиров (жирное мясо, сало, сливочное масло) не проходит бесследно, так же как и нарушения режима питания (редкие и обильные приемы пищи,

переедание в вечерние часы и т. д.). Немаловажное значение в развитии ожирения у детей имеет и снижение их двигательной активности вследствие продолжительных занятий ребенка музыкой, иностранными языками, специальными предметами и т. д. Независимо от причин возникновения ожирения основным методом его лечения является диетотерапия.

Выбор продуктов питания, повседневного меню и режима приема пищи в семье зависит от взрослых, и даже небольшие изменения в этом могут принести большую пользу для здоровья вашего ребенка.

- Покупая продукты, не забывайте про фрукты и овощи. Готовые продукты промышленного производства (печенье, сдоба, пищевые полуфабрикаты) часто содержат слишком много жира и сахара, поэтому покупать их следует крайне редко. Вместо них выбирайте более полезные низкокалорийные продукты.
- Не используйте продукты питания в качестве поощрения или наказания.



- Не покупайте сладких газированных напитков промышленного производства или сведите их употребление к минимуму.
- Для каждого приема пищи старайтесь собираться за столом всей семьей. Ешьте не спеша, поделитесь новостями. Не позволяйте ребенку есть перед телевизором, за компьютером или видеоигрой — это ведет к тому, что он перестает контролировать насыщение

и может съесть больше, чем ему следует.

- Старайтесь как можно реже посещать с ребенком кафе и рестораны, особенно рестораны фастфуда.

4.2. Профилактика анорексии

Активно пропагандируемый средствами массовой информации новый идеал красоты диктует моду на худую, истощенную фигуру. В силу этого увлеченность подрастающего поколения всевозможными диетами и другими способами похудения с целью соответствия стандартам красоты, а также возрастающая распространенность в популяции патологических форм пищевого поведения вызывает озабоченность всего медицинского сообщества. Общая распространённость нервной анорексии у подростков составляет 1% . Согласно последним исследованиям, средний возраст начала анорексии снизился с 13-17 до 9-12 лет.

Самым ярким проявлением болезни является резкое ограничение в питании или полный отказ от еды, а также следующее за этим резкое похудение. Чтобы уменьшить поступление пищи в организм и увеличить энергозатраты, пациенты изнуряют себя физическими упражнениями, принимают слабительные и диуретические препараты, вызывают рвоту после каждого приема пищи и т.д. Все это быстро приводит к истощению вплоть до кахексии и развитию патологических процессов, затрагивающих ряд органов и систем организма.

Для предотвращения данных проблем необходимо культивировать в семье и обществе принципы здорового образа жизни, правильного питания и формирование адекватного женского образа. Родителям следует обращаться за помощью, заметив первые проявления анорексии у подростка. Насторожить должны не только снижение веса, но и отказ от употребления ранее любимых блюд, пропуск очередного приема пищи с объяснением отсутствия аппетита или в связи с более ранним употреблением пищи. Похудение подросток объясняет болями в животе и отсутствием аппетита, другой надуманной причиной.

Старайтесь быть образцом для подражания в вопросах здорового

питания, поддержания формы тела с помощью спорта. Не следует критиковать внешний вид ребенка, проконсультируйтесь с психологом по вопросам помощи ребенку. Подросток с анорексией нуждается в поддержке, не выступайте в роли контролера по подсчету калорий. Избегайте вспышек гнева, угроз, откажитесь от тактики запугивания – все это только навредит. Анорексия часто развивается на фоне эмоциональной боли и стресса и является проявлением психического расстройства, проявлением ненависти к себе. Отрицательные эмоции только ухудшат ситуацию. Для эффективной победы с этим коварным недугом нужна вера в свои силы, психологический настрой на успех самого подростка. Но немалую роль играет и поддержка со стороны родителей.

Список использованных источников

1. Агаджанян, Н. А. Химические элементы в среде обитания и экологический портрет человека [Текст] / Н.А. Агаджанян, А.В. Скальный - М.: Медицина, 1999.- 69 с.
2. Мартинчик, А.Н. Питание человека (основы нутрициологии) [Текст] / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, А.Б. Петухов. -М.:ГОУ ВУНМЦ МЗРФ, 2002.– 572 с.
3. Королев А. Гигиена питания : учебник. – 4-е изд., перераб. и доп. – Изд. :Академия, 2014. – 544 с.
4. Нечаев, А. П. Безопасность продуктов питания [Текст]: учебное пособие / А.П. Нечаев, И.С. Витол.-М.: Издательский комплекс МГУПП, 1999. – 87 с.
5. Самсонов, М.А. Справочник по диетологии [Текст] / М.А. Самсонов, А.А. Покровский. – М.: Медицина, 1992. – 464 с. 110
6. Минеральные вещества, витамины: их роль в организме. Проблемы микронутриентной недостаточности : учебное пособие / И. Ю. Гармаева, А. В. Боева ; ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск : ИГМУ, 2014.– 89 с.
7. Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии для различных групп населения. – М., 2008.
8. Тутельян, В.А. Микронутриенты в питании здорового и больного человека [Текст]: справочное руководство по витаминам и минеральным веществам / В.А. Тутельян, В.Б.Спиричев, Б.П.Суханов, В.А.Кудашева. – М.: Колос, 2002. – 424 с.
9. Davis, A. Нутрицевтика. Питание для жизни, здоровья и долголетия [Текст] / А. Davis - М.: Саттва, 2004. – 544 с.

Станкевич С.С.

Питание детей школьного возраста

Информация для родителей

Ответственный за выпуск С.С. Станкевич

**ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»
Центр грудного и рационального вскармливания**

634034, г. Томск, ул. Красноармейская, 68
тел./факс (3822) 46-85-01, 46-85-00

e-mail: cmp_tomsk@fastmail.com

сайт: <http://profilaktika.tomsk.ru>

Skype: [centr_breast_milk](#)

Тираж ? экз.

Отпечатано в типографии ООО «???»,
г. Томск,