

В Краснодоне растет число детей и подростков с заболеваниями ЖКТ и ожирением. Спасение – в рациональном питании

Рациональное питание детей и подростков является одним из условий, обеспечивающих их рост, устойчивость организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

На сегодняшний день тема эта особенно актуальна, о чём свидетельствуют высокие показатели патологии желудочно-кишечного тракта среди детей и подростков г.Краснодона. Общая заболеваемость ЖКТ согласно данным педиатрической службы за 2019 год выросла – зарегистрировано 917 нозологических форм, что превышает показатель 2018 года (862 формы). Настораживает факт выявления новых форм заболеваний, таких как синдром раздражённого кишечника – в 2019 г. диагноз установлен у 11 детей до 14 лет, у подростков – 3 формы; а также функциональных форм нарушений ЖКТ – в 2019 году впервые поставлен диагноз 331 ребёнку (2018 год – 278 детям). Растут и показатели нарушений эндокринной системы у детей. В 2019 году диагноз ожирение поставлен врачами 23 детям и 16 подросткам (в 2018 году – 21 ребёнку и 23 подросткам).

Из всего изложенного можно сделать вывод о неправильном подходе самих детей и их родителей к вопросу питания.

Блюда для детей варим, тушим и запекаем

При составлении меню ребенка обязательно учитываются потребности организма, связанные с его ростом и развитием, изменением условий внешней среды, с повышенной физи-

ческой или эмоциональной нагрузкой.

Питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающего использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

В основу меню должно быть положено ежедневное использование хлеба, молока, масла, мяса, сахара, овощей, фруктов.

Холодец, зельц – табу

Рацион питания ребенка-школьника во многом зависит от того, какие навыки здорового питания родители успели ему привить. Ведь именно в школьном возрасте начинается увлечение детей фаст-фудом, а у девочек-старшеклассниц – еще и диетами для снижения веса. Согласно санитарно-гигиеническим нормативам обозначен перечень блюд, запрещенных в детском питании, а именно: холодец, зельц, форшмак, мясные и рыбные копчености, макароны по-флотски, мучные изделия во фритюре, напитки газированные и с ароматизаторами, майонез, яйца водоплавающих птиц.

Не отказывайтесь от горячего питания в школьной столовой

В режиме дошкольника должно сохраняться 4-разовое питание, младшего школьника – 5-разовое. Старшеклассники могут перейти на 4-разовый прием пищи. Важно, чтобы ребенок не отказывался от обязательно-



го горячего завтрака в школе, который должен проводиться после 2-го или 3-го урока. Горячая пища стимулирует секрецию пищеварительных соков, лучше усваивается.

В учебных учреждениях г.Краснодона в столовых школ на настоящий момент детям старших классов предлагаются горячие комплексные обеды, а учащиеся 1-4 классов получают бесплатное горячее питание. В детских дошкольных учреждениях г.Краснодона и Краснодонского района внедрено примерное перспективное меню, в котором максимально с учётом возможности местного бюджета разработаны блюда детского ассортимента.

Из чего должен состоять рацион

Завтрак должен состоять из горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует

использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки с булкой или кондитерскими изделиями без крема.

Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать, в качестве второго ужина, фрукты или кисломолочные продукты.

Основное внимание – белковой пище

Особое внимание в питании детей нужно уделять белковой составляющей рациона, при этом на долю белков животного происхождения должно приходиться не менее 60%. Потребностям детского организма в наибольшей степени соответствует молочный белок, в связи с чем молоко и молочные продукты рассматриваются, как обязательные, не подлежащие замене продукты детского питания. Для детей школьного возраста суточная норма молока (кефира и др.) – 500 мл.

Рационально употреблять мясо (птицу) 2-3 раза в неделю, чередуя его с рыбой. При этом лучше готовить блюда из филе говядины, телятины, нежирной свинины в отварном и запеченном виде.

Детям, особенно младшего возраста, стоит жестко ограничивать, а лучше исключить жареное, копченое, колбасные изделия.

Важным преимуществом мяса является большое количество в нем легкоусвояемого железа, которое особенно необходимо девочкам-старшеклассницам, иначе возрастает риск развития железодефицитной анемии.

Предпочтение – морской рыбе

Еще одним обязательным белковым продуктом в рационе дошкольника и школьника является рыба. Белки рыб расщепляются пищеварительными ферментами быстрее и легче,

обязательно нужно контролировать потребление ребенком кондитерских изделий и булочек: избыточное содержание их в рационе может способствовать развитию нарушения обмена веществ, что приводит к аллергии, сахарному диабету и ожирению.

чем белки говядины. Рыба богата высокоценными жирными кислотами, витаминами Д, А, группы В, минеральными веществами. В рыбе много метионина, который улучшает правильное усвоение жиров.

Школьникам следует ограничивать в питании соленую, консервированную, вяленую, копченую рыбу, т.к. она богата солями мочевой кислоты и натрием, что способствует заболеванию суставов и развитию гипертонической болезни у ребенка. Отдавать предпочтение следует морской рыбе, так как она источник йода, который необходим для улучшения интеллектуального развития и профилактики зоба.

Недостаток и избыток жиров – это плохо

Оптимальным в рационе детей должно быть содержание жира. Недостаток жиров может приводить к снижению иммунитета, а избыток – к нарушению обмена веществ, ухудшению усвоения белка.

Лучшими источниками углеводов в питании детей являются фрукты, овощи и каши. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи зеленого, желтого, красного цветов, тогда организм ребенка будут поступать почти все необходимые организму витамины и микроэлементы. В целом, ребенок должен употреблять не менее 400 г овощей и фруктов в день.

С мясными и рыбными блюдами в качестве гарнира ребенку лучше давать сочные овощи: салат, все виды капусты, спаржу, кабачки, тыкву, лук, редис, огурцы.

Людмила АГЕЕВА,
заведующий отделения
гигиены детей и подростков
санитарно – гигиенического
отдела ГС «Краснодонская
горСЭС» МЗ ЛНР

ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Суходольчанка рассказала, как научила дочку есть здоровую пищу

Ни для кого не секрет, что большинство детей готовы питаться только сладостями, еще и запивать их газировкой. А вот с супами, овощами и мясом дела обстоят куда хуже. Многие родители с трудом могут накормить свое чадо полезными продуктами. С этой проблемой столкнулась в свое время и жительница Суходольска Виктория Хлевцова, трехлетняя дочь которой наотрез отказывалась правильно питаться. Сегодня Вика делится с другими мамочками, как ей удалось изменить ситуацию:

– Одна из моих ошибок была в том, что я кормила ребенка отдельно от взрослых. Когда мы стали кушать за одним столом, Анечка увидела, с каким аппетитом папа, пришедший со смены в шахте, ест домашнюю лапшу с курицей или борщ со сметаной. Ей самой захотелось кушать эти блюда.

Потом мы полностью отказались от перекусов. Максимум – фрукты между приемами пищи. Мне было жалко дочку. Но ради ее здоровья пришлось проявить строгость.

И еще под запрет попали магазинные сладости. Я сказала дочке: «Хочешь вкусняшку, давай печь дома». Когда дочка уже стала школьницей, мы стали печь вместе печенье. Вместе замешивали тесто, вырезали фигурки и складывали на противень. Процесс занимал много времени, поэтому баловались сладостями мы только по выходным. Так, мучные вкусняшки превратились для дочки не в лакомство, а в ритуал.



Сегодня моей Ане – 11 лет, и она уже сама начинает разбираться в правильном питании. Не переедает, но и не голодает. Анечка растет стройной и красивой девочкой, она еще скажет мне за это спасибо.