

# Здоровое питание детей является важнейшей задачей для каждого из нас!

Рациональное и сбалансированное питание - один из факторов среды обитания, оказывающий непосредственное влияние на формирование здоровья детей и подростков, и способствующее его сохранению и укреплению.



Рациональное питание детей должно предусматривать поступление питательных веществ и энергии в количествах, соответствующих их возрастным физиологическим потребностям и способствовать нормальному физиологическому и нервно-

психическому развитию детей, повышать работоспособность, создавать условия для адекватной адаптации к окружающей среде.

Основными принципами организации рационального питания являются:

- соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам организма;
- удовлетворение физиологической потребности в пищевых веществах;
- оптимальный режим питания, то есть физиологически обоснованное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

В школьный период у детей наблюдаются процессы роста, сложная перестройка обмена веществ, деятельности эндокринной системы, головного мозга, эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека. Вот почему так важно обеспечить ребенка питанием и правильно организовать режим питания.

Режим питания детей зависит от особенностей обучения в школе, нагрузки школьника, занятий спортом, общественной работой и других моментов.

При составлении рационов питания для детей следует следить за правильным распределением продуктов и калорийности пищи в течение суток. Так, в первую половину дня рекомендуется давать продукты, богатые белком (мясо, рыба и т.д.), а на ужин в основном молочно-растительные



блюда.

Распределение калорийности в течение суток рекомендуется следующее: завтрак - 25%, обед - 35-40%, школьный завтрак (или полдник) - 10-15%, ужин - 25%. В летнее время, когда двигательная активность детей повышается калорийность ежедневного рациона должна быть на 10 - 15% увеличена (за счет молочных продуктов, фруктов и овощей). Интервалы между приемами пищи не должны превышать 3,5 - 4-х часов. Очень важно обеспечить разнообразие рациона ребенка, следить за тем, чтобы одни и те же блюда не повторялись в течение дня, а в течение недели не более 2-3 раз.



В рацион питания детей необходимо включать наиболее ценные сорта мяса: говядину I категории, телятину, мясо птицы (курица, индейка). Натуральное мясо можно заменять колбасными изделиями не чаще 1 - 2 раз в неделю и консервами только для приготовления

первых блюд. Рекомендуется употреблять обогащенные микроэлементами хлебобулочные изделия; яйца с йодом и селеном; йодированное молоко; соки и сокосодержащие витаминизированные напитки, использовать йодированную соль. Полезны так же специальные, улучшенного состава крупы - они обладают повышенной биологической ценностью, макаронные изделия с витаминами и железом. Желательно включать в рацион сливочное и растительное масло (75% молочного и 25% растительного жира), сметану. Мясо, молоко, молочные продукты, овощи, фрукты, свежая зелень, хлеб дети должны получать ежедневно.

Появление в настоящее время новых пищевых привычек в питании детей и смещение приоритетов в сторону фаст-фудов (гамбургеры, хот-доги), газированных напитков (фанта, кока-кола и пр.), продуктов с высоким содержанием соли (чипсы, кириешки, супы, лапша, пюре быстрого приготовления), а также недостаточное поступление питательных веществ в организм ребенка, отрицательно сказываются на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости детей, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.



Таким образом, из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что гигиенические основы питания необходимо знать, выполнять, прививать детям, так как фундамент здоровья ребенка закладывается в раннем детстве, а правильно организованное питание - это главный источник здоровья каждого человека.

**филиала ФГУЗ**

**«Центр гигиены и эпидемиологии  
в Ростовской области в г.Зернограде»**