

*ФГБОУ ВО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого Минздрава России  
Кафедра поликлинической педиатрии и пропедевтики детских болезней с*

*курсом ПО*

# **РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

*Выполнила: студентка 309 группы*

*Специальность Педиатрия*

*Михайленко Е.Ю.*

*Красноярск 2018*

# АКТУАЛЬНОСТЬ

Питание для живого организма – это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Правильное в количественном и качественном отношении питание – важнейший фактор роста и гармоничного развития ребенка, адаптации к меняющимся условиям внешней среды, высокой иммунологической резистентности.

# ВВЕДЕНИЕ

Цель: изучение влияния питания как компонента формирования здорового образа жизни на состояние здоровья учащихся общеобразовательной школы

Задачи:

1. Изучить состояние проблемы рационального питания школьников по литературным источникам.
2. Определить роль питания как компонента здорового образа жизни современных школьников среднего возраста.
3. Изучить условия питания учащихся МБОУ Средняя общеобразовательная школа №82 г. Красноярска в школьной столовой.

# ГОСУДАРСТВЕННАЯ ПОЛИТИКА

В соответствии с законом РФ от 10 июля 2002 г. №3266-1 «Об образовании», статья 51, организация питания в общеобразовательном учреждении возлагается на образовательные учреждения.

Три основные модели питания школьников:

1. Самостоятельная организация питания на школьных пищеблоках.
2. Организация питания совместно с комбинатами школьного питания.
3. Организация питания на основе договоров с предприятиями общественного питания.

# ОСОБЕННОСТИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ И ЭНЕРГИИ

Величина основного обмена у детей в 1.5 – 2 раза превышает основной обмен взрослого человека. Относительная величина основного обмена (в килокалориях на 1 кг массы тела) с возрастом уменьшается: у детей 2-3 лет – 55, 6-7 лет – 42, 10-11 лет – 33, 12-13 лет – 34, у взрослых – 24.

# КОНЦЕПЦИЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

Рациональное соотношение белков и жиров в питании детей 1:1.

Приблизительное содержание белков, жиров и углеводов в пище 1:1:3 для детей младшего возраста и 1:1:4 – старшего возраста.

.

# БЕЛОК

Избыток или недостаток белка отрицательно сказывается на развитии быстрорастущего организма.

При недостатке происходит замедление роста, повышается утомляемость, ухудшается успеваемость в школе, развивается анемия, уменьшается образование антител, что предрасполагает к частым и затяжным заболеваниям.

При избытке белка наблюдается напряжение обменных процессов, повышается возбудимость нервной системы, увеличивается потребность в других компонентах пищи.

# УГЛЕВОДЫ

Излишек углеводов в питании ребенка школьного возраста в первую очередь угнетает аппетит к другим продуктам питания, увеличивает брожение в кишечнике, вызывает вздутие его, что способствует всасыванию недостаточно расщепленных веществ и аллергизации организма. Избыток углеводов приводит к ожирению, уменьшению подвижности ребенка, снижению сопротивляемости инфекциям.

Недостаток их способствует включению в энергетический процесс жиров, белков, появлению недоокисленных продуктов и возникновению ацидотического состояния в организме.



# ЖИРЫ

В диете детей школьного возраста жиры должны быть не только животного, но и растительного происхождения, количество последних составляет 5-10 %, а иногда 25 % от всех жиров. Необходимость введения жиров растительного связана с большим содержанием в них незаменимых ненасыщенных жирных кислот.

При неправильном хранении жиров, а также неоднократном их подогревании образуются альдегиды, которые раздражающе действуют на желудочно-кишечный тракт ребенка.

# СУТОЧНЫЙ РАЦИОН

Распределение суточного количества пищи у детей школьного возраста должно быть таким, чтобы в первую половину дня ребенок получил  $\frac{2}{3}$  его объема. Такому распорядку соответствует и функционирование желез внутренней секреции, регулирующих обмен веществ, воды, натрия и калия.

В первую половину дня дети должны есть белковую пищу, которая долго переваривается в желудке, а во вторую – углеводную и молочно-растительную. На завтрак приходится 20-35 %, обед – 35-40 %, полдник – 10-15 % и на ужин – 20-25 % суточного количества калорий.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Питание – один из факторов среды, существенно влияющий на здоровье, работоспособность, рост и развитие школьника.

Рациональное питание как компонент здорового образа жизни должно подразумевать использование пищевых продуктов, адекватное ежедневным потребностям организма, отсутствие вредных пищевых привычек, исключение переедания и недоедания, соблюдение режима питания на основе знаний о влиянии различных продуктов на организм человека.



- Спасибо за внимание