ФАКТОРЫ РИСКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ

ЗАБОЛЕВАНИЙ И ИХ КОРРЕКЦИЯ

В ЦЕНТРЕ ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

**1. КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ**

Врач центра здоровья выясняет привычки питания и особенности рациона питания ребенка/подростка и, если они не соответствуют принципам здорового питания, врач диагностирует и фиксирует в медицинской карте нездоровый характер питания,

являющийся фактором риска целого ряда заболеваний,

в том числе ожирения, артериальной гипертонии (АГ),

сахарного диабета (СД), заболеваний желудочнокишечного тракта и других. Обследование в центре

здоровья позволяет оценить соответствие массы тела

и ОТ ребенка/подростка надлежащим образом. Важную дополнительную информацию дает проведение

биоимпедансного исследования. По совокупности

результатов врач центра здоровья проводит консультирование по рационализации питания и разъяснению ребенку и его родителям принципов здорового

питания.

**Здоровое питание** — это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека, способствующее укреплению и сохранению его здоровья

и профилактике заболеваний.

Принципы здорового питания:

**1 принцип здорового питания**: Принцип энергетиэческого равновесия — энергетическая ценность рациона питания должна равняться энерготратам человека.

Энергия в организме образуется в результате окисления углеводов, жиров и белков, содержащихся

в пище. За рубежом энергетическая ценность пищи

измеряется в килоджоулях (кДж), а в нашей стране —

в килокалориях (ккал). 1 ккал = 4,2 кДж. При окислении 1г белка и углеводов выделяется около 4 ккал,

а 1 г жиров — 9 ккал. Для поддержания нормальной

массы тела необходим баланс между расходом энергии и калорийностью потребляемой пищи. Энергетиэческие затраты увеличиваются на 10% от возрастной

нормы при усиленных занятиях спортом и интенсивной умственной работе .

Потребности в суточной энергетической ценности рациона у детей и подростков соответственно полу, возрасту и степени ФА

Пол Возраст (годы) Энергетическая ценность рациона\* (ккал) в зависимости от уровня активности\*\*

Малоподвижный Умеренно активный Активный

2-3 1000-1200 1000-1400 1000-1400

Девочки 4-8 1200-1400 1400-1600 1400-1800

9-13 1400-1600 1600-2000 1800-2200

14-18 1800 2000 2400

Мальчики 4-8 1200-1400 1400-1600 1600-2000

9-13 1600-2000 1800-2200 2000-2600

14-18 2000-2400 2400-2800 2800-3200

Недоедание способствует снижению массы тела,

на этом фоне развиваются серьезные нарушения

в обмене веществ, страдают функции различных

органов и систем организма. Если не хватает пищевой энергии, организм использует белки собственных

тканей, поэтому голодающие дети плохо растут.

Наоборот, переедание (когда калорийность рациона питания превышает энерготраты) приводит

к отложению жира, увеличению массы тела и развитию ожирения. При наличии избыточной массы тела

или ожирения следует избегать употребления высококалорийных продуктов. К продуктам с очень высокой калорийностью относятся, например, сливочное

масло, растительное масло, жирное мясо и птица,

сырокопченые колбасы, шоколад, орехи, сливки.

**2 принцип здорового питания: Сбалансированность**

питания по содержанию основных пищевых веществ.

Рацион считается сбалансированным, когда белками обеспечивается 10-30%, жирами — 20-30%,

а углеводами 45-55%

Питание детей должно быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых

продуктов: овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыбу, мясо, молоко и молочные продукты,

яйца, крупы, макаронные изделия, бобовые, пищевые жиры, сладости и кондитерские изделия.

Только разнообразное питание может обеспечить детей

всеми необходимыми им заменимыми и незаменимыми питательными веществами, поскольку их

источниками служат различные продукты.

Первостепенное значение имеет белок — питание, необходимое для роста, формирования иммунной

системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц. Белки содержатся почти во всех продуктах,

кроме сахара и жиров. Особенно богаты белками мясо, рыба, молоко, орехи, сыр. Также много белка

содержится в хлебекрупах, бобовых и яйцах.

Например, содержание белка в 100 г продукта: тушеная

говядина — 25 г, запеченный цыпленок — 25 г, твердый сыр — 25 г, запеченная треска — 20 г, яйца — 12 г, молоко — 3 г, арахис — 28 г, хлеб с отрубями — 10 г, белый хлеб — 8 г, фасоль — 5 г, горох — 5 г.

Белки поступают в организм с пищей как животного (мясо, молоко), так и растительного (каши,

бобовые, орехи) происхождения.

Дефицит белка, особенно животного происхождения, приводит

к нехватке некоторых незаменимых аминокислот

и дисбалансу аминокислот. В результате возникают нарушения функции коры головного мозга, страдает

память, умственные способности, быстрее развивается переутомление, снижается работоспособность,

сопротивляемость к инфекциям. Особенно чувствительны к недостатку животного белка дети, в том

числе подросткового возраста, у которых возможна задержка роста и умственного развития.

Для растущего организма имеет большое значение поступление полноценного белка.

Белки животного происхождения в рационе должны составлять не менее 50% от общего количества белков рациона.

**3 принцип здорового питания: Оптимальное количество жиров**

Здоровым детям и подросткам рекомендуется

общее потребление жиров в пределах 25-30% от калорийности рациона: 7-10% жиров — за счет насыщенных жиров, оставшиеся 20% должны содержать комбинацию мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК).

Для роста и развития детям крайне необходимы жиры. Они важны в рационе питания младенцев

вследствие их значительной роли для развития коры головного мозга и когнитивных функций.

Младенцам до 12 месяцев не рекомендуется ограничивать жиры без медицинских показаний.

Жиры выполняют не только энергетическую функцию, но и являются пластическим материалом, так как

входят в состав клеточных мембран. Кроме того, жиры участвуют в обмене других пищевых веществ, например способствуют усвоению витаминов А и D, источником которых являются животные жиры. \

Источники животных жиров —

свиное сало (90-92% жира), сливочное масло (72-82%), сметана (15-40%), сыры (15-30%).

Источником растительных жиров являются растительные масла (99,9% жира), орехи (53-65%),

овсяная (6,9%) и гречневая (3,3%) крупы.

Ограничение общего количества жира в рационе

детей старших возрастных групп может быть достигнуто путем включения в питание продуктов

**с умеренным содержанием жира**. Это молоко и кисломолочные напитки (кефир, ряженка, йогурты и др.) с жирностью не выше 2,5-3,2%, нежирные сорта говядины, мясо птицы (филе из грудной части).

20% потребляемых детьми и подростками жиров

должны составлять мононенасыщенные жирные кислоты и ПНЖК, основным источником которых являются растительные масла. При этом важно обеспечение правильного соотношения омега-3 и омега-6

ПНЖК. Это соотношение должно составлять 7-8%/1-2%.

**Омега-3 ПНЖК в большом количестве содержат**

льняное и рапсовое масла, рыбий жир и жирная морская рыба (сельдь, горбуша, форель, лосось), которая

должна постоянно присутствовать в рационе питания.

Источниками **омега-6 ПНЖК** являются подсолнечное и кукурузное масла, а также орехи и бобовые.

Важным компонентом питания являются мононенасыщенные жирные кислоты, которые в очень большом количестве присутствуют в оливковом масле и в меньшем количестве в соевом масле.

**Необходимо помнить**, что полезные для организма растительные жиры столь же калорийны, как

и животные. Это следует учитывать при наличии у пациента избыточной массы тела.

**Транс-жиры** — разновидность ненасыщенных жиров, которые получают путем их гидрогенизации.

Транс-изомеры жирных кислот имеют расположение углеводородных заместителей по разные стороны

двойной связи “углерод-углерод” (так называемая транс-конфигурация). Ранее ВОЗ рекомендовала

потреблять транс-жиры в количестве не более 1% от суточной нормы общего энергопотребления (около

2-3 граммов/сутки), а в 2009 г. это положение было пересмотрено и в настоящее время ВОЗ рекомендует

максимально исключить промышленные транс-жиры из рациона питания. Транс-жиры в большом количестве содержатся в мягких маргаринах, маргаринах для выпечки, кулинарных жирах, спредах, которые широко используются в продуктах быстрого питания (фаст-фудах), кондитерских изделиях, при обжаривании продуктов.

**4 принцип здорового питания: Питание должно быть сбалансированным**

У детей и подростков рацион должен включать сбалансированное количество двух основных классов

углеводов: полисахаридов и сахаров, а также достаточное количество неперевариваемых полисахаридов

(пищевых волокон).

По химическому составу углеводы разделяют на простые углеводы (сахара) и сложные углеводы

(полисахариды), а с точки зрения усвояемости в организме их условно подразделяют на углеводы,

усвояемые в пищеварительном тракте и неусвояемые. Усвояемость углеводов зависит от наличия

определенных ферментов в желудочно-кишечном тракте. Легче всего усваиваются простые углеводы —

фруктоза, глюкоза, сахароза, а также мальтоза и лактоза. Несколько медленнее — крахмал и декстрины,

так как они должны предварительно расщепиться до простых сахаров.

Углеводы являются важными энергетическими компонентами пищи, но перегрузка организма ребенка/

подростка избыточным количеством простых углеводов

(сахара, конфет, тортов, сладких напитков, варенья,

повидла, джема, меда и других очень сладких продуктов) недопустима, так как чревата опасностью возникновения кариеса, ожирения, аллергических и других заболеваний. Содержание простых углеводов (сахаров) в рационе не должно быть выше 40-50 грамм, а кондитерских изделий 20-25 грамм/сутки. Повышенное потребление углеводов (более 70% от калорийности) и особенно простых углеводов, ассоциировано с повышением уровня ТГ и снижением уровня холестерина липопротеинов высокой плотности (ХС ЛВП) в крови.

Что касается сложных углеводов, то нужно ориентироваться на их гликемический индекс

и отдавать предпочтение продуктам со средним и низким гликемическим индексом.

**Гликемический индекс** показывает насколько потребление равного

количества углеводов из различных продуктов способно вызывать постпрандиальную гликемию, если

постпрандиальную гликемию сахара принять за 100%.

Гликемический индекс продуктов

Высокий 70-100% Сахар, мед, конфеты, белый хлеб, попкорн, белый рис, кукурузные, овсяные, пшеничные хлопья, картофельное пюре, картофель-фри, сладкие газированные напитки, мороженое, кондитерские изделия.

Средний 50-69 % Сухофрукты, бананы, арбуз, свекла, каши с фруктами без сахара, коричневый рис, макароны, картофель отварной, хлеб ржаной и из муки грубого помола, цельнозерновой.

Низкий До 50 % Остальные овощи и фрукты, молочные продукты, орехи, бобовые, шоколад

Важным компонентом питания является достаточное количество неперевариваемых полисахаридов

**(пищевых волокон**). Их источниками служат хлеб, особенно, из цельного зерна, крупы (гречневая

и овсяная), фрукты и овощи, сухофрукты, орехи, бобовые. Высокое содержание пищевых волокон

за счет снижения гликемического уровня рациона питания может предотвратить подъем ТГ в крови.

Рекомендации по потреблению пищевых волокон детьми и подростками в целом схожи с таковыми

у взрослых: следует употреблять достаточное количество продуктов, богатых пищевыми волокнами, но не

прибегать к использованию добавок. Рекомендуемое общее суточное потребление пищевых волокон

из пищевых источников: “возраст +5 грамм” у маленьких детей и до 14 грамм/1000 ккал у более

старших детей и подростков.

Следует особо указать на целесообразность ограничения в питании детей и подростков безалкогольных

**сладких напитков** (газированных и негазированных). В последние 30 лет потребление сахаросодержащих

напитков, а также фруктовых соков с натурально высоким содержанием сахара (виноградный, персиковый

и др.) увеличилось в связи с их высокой доступностью и активным маркетингом. Дети и подростки являются

основными потребителями сахаросодержащих напитков. Такие напитки содержат значительное количество сахара, потребление которого снижает аппетит и приводит к ограничению в питании продуктов с более высокой пищевой ценностью (мяса, молока и пр.).

В ряде исследований установлена ассоциация между

высоким потреблением сахаросодержащих напитков

и избыточной массой тела и ожирением . Американская академия педиатров рекомендует употреблять

только натуральные фруктовые соки без добавления

**сахара и не более 118-177 мл**: младенцам старше 6 месяцев допускается 1 порция в день, заменяющая

1 кормление, детям в возрасте 1-6 лет разрешается 1 порция, в возрасте 7-18 лет — не более 2-х порций

в день фруктового сока без добавления сахара.

**5 принцип здорового питания: Увеличение потребления овощей и фруктов**

Овощи и фрукты являются источником ряда важных нутриентов, в том числе, витаминов, антиоксидантов

(флавоноиды, витамин С, бета-каротин), способствующих перевариванию и всасыванию других пищевых

продуктов и блюд, нормализующих перистальтику кишечника, снижающих уровень ХС, способствующих

нормализации желчеотделения.Краткая информация по вмешательствам, направленным на повышение потребления овощей и фруктов детьми и подростками :

• Потребление фруктов и овощей у детей старше 5 лет может быть незначительно увеличено

с помощью различных вмешательств, но в большинстве исследований они проводились на базе

школы и с помощью родителей (дополнительный прием фруктов);

• Чем больше фруктов и овощей доступны ребенку, тем больше дети их используют в рационе питания;

• Когда детям разрешают готовить и пробовать овощи и фрукты, они их больше потребляют;

• Вмешательства, направленные на повышение знаний у детей и подростков о пользе овощей и фруктов приводит к увеличению знаний, но не повышают их потребление;

• Использование фруктов и овощей в рационе, как правило, снижается у детей среднего и старшего школьного возраста.

**6 принцип здорового питания: Ограничение поваренной соли**

Необходимым требованием к здоровому рациону питания является ограничение в нем поваренной соли, физиологическая потребность в которой составляет **не более 5 грамм**. С этой целью следует

ограничивать в рационе питания ребенка/подростка потребление соленых закусок (картофельные чипсы, соленые сухарики, соленый арахис, рыбные чипсы, соления и др.), а также готовых

продуктов и блюд промышленного производства с высоким содержанием соли (полуфабрикаты,

колбасы, мясные и рыбные деликатесы). Необходимо научить ребенка/подростка не солить уже приготовленную пищу. Для приготовления блюд и кулинарных изделий должна использоваться йодированная поваренная соль, соответствующая требованиям государственных стандартов.

7 принцип здорового питания: Блюда следует готовить в отварном и тушеном виде, избегая обжаривания.

8 принцип здорового питания: Ограничение продуктов быстрого приготовления

**Следует особо остановиться на ограничении**

**в питании детей продуктов быстрого приготовления**.

Определение фаст-фуда как таковое в настоящее время сформулировано недостаточно конкретно.

В существующей литературе смешиваются понятия приема пищи вне дома, особенно определенных

видов (гамбургеры, жареная еда и др.), и потребление продуктов фаст-фуда дома (чипсы и др.).

Тем не менее, и первое, и второе пользуются особой популярностью среди детского населения, во многом благодаря агрессивному маркетингу. **Установлено**, что у детей дошкольного возраста каждый час

просмотра телевизора/видео достоверно ассоциируется с избыточным потреблением продуктов фастфуда. Кроме того у детей 3-х лет количество часов просмотра телевизора в день достоверно ассоциировано с повышенным потреблением сахаросодержащих напитков, продуктов фаст-фуда, красного

и приготовленного мяса (колбасы, сосиски, пельмени промышленного приготовления и др.), трансжиров и соответственно превышением суточной энергетической ценности рациона, а также с пониженным употреблением овощей, фруктов, кальция и пищевых волокон. При регулярном потреблении

продукты категории фаст-фуда оказывают негативное влияние на здоровье детей и подростков. В ряде

исследований показано, что питание вне дома, особенно в закусочных фаст-фуда, приводит к повышению массы тела.

**9 принцип здорового питания:**

**Учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости отдельных продуктов и блюд)**

**10 принцип здорового питания:**

**Поддержка грудного вскармливания**

Одной из задач врача центра здоровья для детей является обучение и создание мотивации у родителей

по вопросам грудного вскармливания, которое важно для здорового роста и развития детей.

Первые 2 года

жизни ребенка особенно важны, оптимальное питание в течение этого периода времени способствует

снижению заболеваемости, риска хронических заболеваний и гармоничному развитию ребенка.

ВОЗ и ЮНИСЕФ совместно разработали Глобальную стратегию по кормлению детей грудного и раннего возраста .

кормлению детей грудного и раннего возраста включают:

— раннее начало грудного вскармливания в течение часа после рождения ребенка;

— исключительное грудное вскармливание

в течение первых 6 месяцев жизни ребенка;

— введение надлежащего и безопасного прикорма

в возрасте шести месяцев наряду с продолжением

грудного вскармливания до достижения ребенком

возраста 2-х лет и более.

Однако многие дети грудного возраста и других возрастных групп не получают оптимального питания. Известно, что в среднем только 36% детей в возрасте до 6 месяцев находится исключительно на грудном вскармливании.

**Грудное вскармливание**

Исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребенка имеет много преимуществ. Основными из них являются защита новорожденного от различных инфекций, улучшение

показателей выживаемости и снижение показателей смертности.

Грудное молоко является важным источником энергии и питательных веществ для детей в возрасте

6-23 месяцев. Оно может обеспечивать половину или более всех энергетических потребностей детей в возрасте 6-12 месяцев и одну треть энергетических потребностей детей в возрасте 12-24 месяцев.

Дети, находившиеся на грудном вскармливании, с меньшей вероятностью будут иметь во взрослом возрасте избыточную массу тела и ожирение. Кроме того они демонстрируют более высокие результаты тестов на интеллектуальное развитие. Грудное вскармливание укрепляет здоровье и благополучие матерей: оно снижает риск развития рака яичников и молочной железы и позволяет делать перерывы между беременностями — исключительно грудное вскармливание детей в возрасте до шести месяцев оказывает гормональное воздействие, которое часто вызывает отсутствие менструаций. Это естественный (хотя и ненадежный) метод предупреждения беременности, известный как метод лактационной аменореи.

Десять принципов успешного грудного вскармливания изложены включают:

— обеспечение контакта “кожа к коже” между матерью и ребенком сразу же после родов и начало

грудного вскармливания в течение первого часа жизни ребенка;

— кормление по требованию, то есть так часто, как того хочет ребенок, днем и ночью;

— совместное пребывание в одной палате, позволяющее матерям и грудным детям находиться вместе

24 часа в сутки;

— детям не следует давать дополнительные пищевые продукты или питье, даже воду;

— наличие вспомогательных служб здравоохранения, обеспечивающих консультирование по вопросам кормления детей грудного и раннего возраста;

— поддержка со стороны общества, включая группы поддержки матерей и мероприятия по укреплению здоровья и санитарному просвещению на уровне отдельных сообществ.

**Прикорм**

Примерно в возрасте 6 месяцев потребности ребенка в энергии и питательных веществах начинают превышать тот уровень, которой обеспечивает грудное вскармливание, и введение прикорма становится необходимым. В этом возрасте ребенок уже готов к употреблению других пищевых продуктов.

Отказ от прикорма по достижению ребенком возраста 6 месяцев или ненадлежащее введение прикорма

могут сказаться на росте ребенка. Руководящие принципы понадлежащему прикорму:

— продолжайте частое, по требованию, грудное вскармливание до достижения ребенком 2-летнего

возраста или более;— проявляйте чуткость при кормлении ребенка.

Кормите медленно и терпеливо, поощряйте, но не принуждайте, разговаривайте с ребенком и сохраняйте с ним зрительный контакт;

— практикуйте надлежащую гигиену и надлежащее обращение с пищевыми продуктами;

— начинайте в возрасте 6 месяцев с небольших количеств пищевых продуктов и постепенно увеличивайте их по мере того, как ребенок становится старше;

— постепенно повышайте консистенцию пищи и делайте ее более разнообразной;

— увеличивайте число кормлений ребенка — 2-3 раза в день для детей в возрасте 6-8 месяцев и 3-4 раза

в день для детей в возрасте 9-23 месяцев с 1-2 дополнительными перекусами по желанию ребенка;

— по мере необходимости используйте для прикорма обогащенные пищевые продукты или витаминно-минеральные добавки;

— увеличивайте количество питья, в том числе с помощью грудного вскармливания.

Грудное вскармливание следует

прекращать лишь в случае, когда без него может быть обеспечено безопасное питание, содержащее надлежащие питательные вещества.

В центре здоровья для детей рекомендуется проведение Школ по обучению и созданию мотивации

по вопросам грудного вскармливания у беременных женщин и Школ по поддержке грудного вскармливания у кормящих матерей.

**Режим питания детей/подростков**

* Режим питания предусматривает 4-5 приемов пищи в сутки каждые 4 часа.
* Более частые приемы приводят к снижению аппетита и усвояемости пищевых веществ. Если интервал между приемами пищи слишком велик (более 4 часов), у детей может возникать транзиторная гипогликемия, сопряженная со снижением работоспособности. Это также может

привести к приему большего объема пищи и растяжению желудка с последующим развитием заболеваний

желудочно-кишечного тракта .

* Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в утренние часы ребенок наиболее активен.
* В первую половину дня предпочтительны продукты, богатые животным белком, а на ужин — молочно-растительные блюда.
* Распределение калорийности питания детей/подростков в течение суток должно быть следующим:

завтрак — 25%, обед — 35-40%, полдник — 10-15%, ужин — 25%.

**Основными правилами организации питания детей в домашних условиях являются**:

• Разнообразие питания с включением в рацион ребенка всех групп пищевых продуктов;

• Максимальная индивидуализация питания с учетом вкусовых предпочтений ребенка, аппетита,

физического развития, состояния здоровья;

• Обеспечение высоких вкусовых качеств предлагаемых продуктов и блюд, их привлекательного внешнего вида;

• Строгое соблюдение правил безопасности продуктов и блюд при их хранении, приготовлении

и кормлении.

**Объективными показателями** адекватности домашнего питания являются данные о надлежащей

динамике физического развития детей, сохранении хорошего аппетита, отсутствии аллергических реакций и реакций со стороны желудочно-кишечного тракта.

**Учитывая, что школьники** проводят значительное время в школе, причем процесс обучения носит

весьма интенсивный характер, **важное значение** имеет организация горячего питания в школах.

**Важно,** чтобы у ребенка выработалась привычка принимать пищу в определенное время, то есть

соблюдать режим питания, необходимый для восполнения энергозатрат и запасов пищевых веществ,

интенсивно расходуемых в процессе обучения в школе:

• завтрак перед уходом в школу,

• второй завтрак в школе (в 10-11 часов)

• обед (дома или в школе),

• ужин (не позднее, чем за 2 часа до сна).

**На завтрак** дома ребенку можно предложить творожное блюдо, йогурт, кашу, яичное блюдо, обязательно горячий напиток (чай, какао, злаковый кофе). Если ребенок не получает завтрак в школе, ему необходимо подготовить продукты которые он может взять с собой, например:

• бутерброд с сыром,• выпечку без крема,• йогурт,• сок,• фрукты,• батончики мюсли.

**Режим питания школьника зависит от учебной**

нагрузки, занятий спортом, трудовой деятельности и других моментов. Можно рекомендовать следующие типовые режимы питания школьников, обучающихся в первую и вторую смены

***Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены***

**Первая Вторая**

7.30-8.00 / • Завтрак дома 8.00-8.30 /• Завтрак дома

11.00-12.00 / • Горячий завтрак в школе 12.30-13.00 / • Обед дома (перед уходом в школу)

14.00 / • Обед дома или (для групп 16.00-16.30 /• Горячее питание в школе

продленного дня) в школе

19.00-19.30 / • Ужин дома 19.30-20.00 / • Ужин дома

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающего

использование таких способов приготовления блюд, как варка, приготовление на пару, тушение, запекание. Желательно исключить/ограничить продукты с раздражающими свойствами: жареные блюда, специи и пряности. В питании школьников не следует использовать тугоплавкие жиры (бараний, гусиный,

утиный, свиной), черный перец. Не рекомендуется и широкое использование маргаринов, хотя их можно

применять при обжаривании, выпечке и разогревании готовых блюд. При приготовлении бутербродов,

заправке каш, пюре, супов рекомендуется использовать сливочное масло, а при изготовлении салатов —

растительные масла.

***Принципы составления меню ребенка/подростка***

Составляя конкретное меню на день, следует учитывать, что одни продукты, входящие в рекомендуемые наборы продуктов, включаются в меню ежедневно, а другие — через день или 2-3 раза в неделю.

При составлении меню, в первую очередь, следует

продумать состав обеда, для приготовления которого расходуется максимальное количество мяса или

рыбы, круп, овощей и других продуктов. Среднесуточная норма мяса, предусмотренная набором продуктов, обычно полностью расходуется в обед, в основном, в качестве второго блюда, для приготовления которого помимо говядины можно использовать мясо птицы (куры, индейки), кролика, постную свинину, субпродукты (печень, язык) .

**Завтраки** традиционно включают каши (овсяную, гречневую, рисовую, пшенную, манную и т.д.), яичные блюда (вареные яйца, омлеты), блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, суфле), бутерброды

с маслом и сыром, горячие напитки (чай, чай с лимоном, чай с молоком, кофейный напиток, какао).

Утренний завтрак школьника должен быть **достаточно питательным, но не чрезмерно обильным**.

Есть нужно не торопясь, хорошо пережевывая пищу. На завтрак предпочтительна каша, а для большей

калорийности, полноценности и разнообразия вкуса в нее можно добавить по желанию фрукты, ягоды,

изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло. Ослабленным детям, помимо каши, можно довать

отварную рыбу, сыр, творог, яйцо. В качестве напитка лучше всего использовать какао или некрепкий чай.

В крупах содержится растительный белок, углеводы, минеральные вещества и витамины.

*Гречневая крупа* богата калием, фосфором, магнием, железом, витаминами группы В,

*овсяная крупа* — фосфором, магнием, кальцием, железом, медью, марганцем, цинком, витаминами группы В и витамином Е. Можно использовать и овсяные хлопья с молоком, пшенную, манную крупы.

Если же ребенок совсем не переносит кашу, то можно приготовить на завтрак бутерброды

с маслом и сыром. Хлеб желательно выбрать цельнозерновой.

*Хлеб* содержит большое количество питательных веществ — растительного белка, витаминов группы В, фосфора, магния, кальция, железа, цинка, марганца.

Оправдана возможность использования обогащенных сухих завтраков с йогуртом, молоком,

кефиром, витаминно-минеральных напитков или коктейлей в качестве легкого завтрака, при непереносимости или замене одного блюда на другое.

**Обед** должен составлять 35% суточной калорийности рациона. Обед, как правило, включает три-четыре

блюда и обязательно горячее первое блюдо — суп. На закуску предпочтительны свежие овощи, зелень

(капуста, морковь, огурцы, помидоры, зеленый лук, зеленый салат, сладкий перец, редис, петрушка,

укроп), в том числе в виде салатов, винегретов. Зимой можно использовать квашеную капусту, соленые

огурцы, помидоры, репчатый лук, редьку, зеленую фасоль, зеленый горошек (консервированные). Сельдь,

яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом

(подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым), сметаной или биойогуртом.

Ассортимент первых блюд может быть весьма широк и включать щи, борщи и различные виды

супов на мясном, рыбном, курином бульонах, а также супы вегетарианские, молочные, фруктовые. В соответствии с современными принципами здорового питания супы на мясных бульонах целесообразно

включать в рацион не чаще 2-3 раз в неделю, а в другие дни предпочтительны вегетарианские и молочные супы, летом — фруктовые супы, холодные свекольники и окрошки.

Вторые блюда могут быть из мяса, птицы или рыбы в виде котлет, биточков, суфле, фрикаделек, тефтелей, гуляша, в отварном, тушеном, запеченном виде. Гарнир можно приготовить из картофеля, овощей, а также из круп и макаронных изделий. Рекомендуются сложные гарниры из круп и различных овощей.

На третье — свежие фрукты, соки, ягоды. Можно использовать компоты из сухофруктов, отвар шиповника, кисели, желе, печеные фрукты. Влетний период лучше использовать свежие фрукты, ягоды и соки.

После обеда ребенку необходимо отдохнуть, играть можно только в спокойные игры.

**Полдник** обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку. Молоко — полезный продукт, необходимый для школьника источник кальция. Для полдника также подойдут свежие фрукты,

ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины, сухие завтраки

с молоком или витаминно-минеральный коктейль. Кисломолочные продукты полезны, так как обладают

антимикробным действием и подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике. К ним относятся

простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана. Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как

в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму. Особенно полезны

натуральные йогурты, содержащие живые бактерии.Сладкие блюда или сахаристые кондитерские

изделия включаются в рацион учащихся в качестве десерта (“на сладкое”) только в один из приемов

пищи за день, как правило, в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю. В составе школьных завтраков и обедов

(в общеобразовательных учреждениях) кондитерские изделия использовать вообще не рекомендуется.

**На ужин** школьникам предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники. Мясо, птицу и рыбу лучше использовать в первую половину дня, так как пища, богатая белком, медленнее переваривается и возбуждающе действует на нервную систему. Ужинать нужно не позднее, чем

за 1,5-2 часа до сна. На ночь можно выпить стакан кефира или молока.

**При составлении меню** особое внимание обращается на разнообразие блюд в течение дня и всей

недели и сочетание продуктов животного и растительного происхождения. Включение в меню максимально широкого ассортимента продуктов является гарантией того, что ребенок получит достаточное

количество всех необходимых ему пищевых веществ.

Очень важно широко использовать в питании детей овощи и фрукты. У части школьников имеет место недостаточное потребление овощей и фруктов. ВОЗ рекомендует употреблять свежие овощи, фрукты,

соки ежедневно в количестве не менее 400 граммов.

**Примерное 1-дневное меню для детей школьного возраста**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| день | блюдо | 7-11лет | 11-18лет |
| Домашний  завтрак | Йогурт молочный  ЧАЙ | 125  200 | 125  200 |
| Завтрак  в школе | Каша геркулесовая молочная  Масло сливочное  Сыр  Кофейный напиток  Фрукты  Хлеб пшеничный | 200  10  20  200  100  30 | 250  10  20  200  100  40 |
| Обед  в школе  или дома | Салат из свежих овощей  Борщ сибирский со сметаной  Запеканка картофельная  с отварным мясом  Компот из смеси сухофруктов  Хлеб пшеничный/ржаной | 60  250  200  200  30/30 | 100  300  250  200  40/40 |
| Полдник | Творожная запеканка  Чай | 150  200 | 200  200 |
| УЖИН | Салат витаминный с растительным маслом  Рыба запеченная  Рис отварной  Чай с лимоном  Хлеб пшеничный/ржаной | 60  80  150  200  30/20 | 100  100  180  200  40/30 |
| Перед  сном | Кисломолочный напиток | 200 | 200 |

**Желательно, чтобы ребенок получал ежедневно два овощных блюда и одно крупяное.**

* Овощи следует шире использовать и в качестве гарниров ко вторым блюдам.
* Детям рекомендуются пить овощные и фруктовые соки.
* Употребление газированных напитков нежелательно, так как они не утоляют жажду, способствуют

раздражению слизистой желудочно-кишечного тракта, часто вызывают аллергические реакции (так

как содержат консерванты, концентраты, красящие вещества, ароматизаторы, подсластители), способны

вызывать повреждения слизистой пищевода и желудка.

* Значительно полезнее несладкие ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый,

рябиновый, облепиховый, из шиповника), которые стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду, богаты

витамином С.

* Необходимо также ограничить в меню продукты и блюда с высокой калорийностью (энергетически емкие), с большим количеством животного жира и добавленного сахара.
* Детям с хроническими заболеваниями желудочнокишечного тракта, печени и желчевыводящих путей, пищевой аллергией, с избыточной массой тела, а также перенесшим острые заболевания и нуждающимся в индивидуализации питания рекомендации в каждом конкретном случае дает педиатр.
* Посещение детьми групп продленного дня допускается только при обязательной организации для них 2-3-разового питания (в зависимости от времени пребывания в образовательном учреждении). Для учащихся образовательных учреждений с круглосуточным пребыванием организуется 4-5-разовое питание (в зависимости от возраста и состояния здоровья детей).
* Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным

ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается. Витаминизация третьих

блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов. Инстантные витаминные

* напитки готовят в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей. Необходимо стремиться к использованию продуктов содержащих минимальное количество пищевых добавок (красителей, консервантов и ароматизаторов), потребление которых оказывает дополнительную нагрузку на систему метаболизма ксенобиотиков, участвующих

в превращении указанных соединений, а также могут вызывать у отдельных детей явления пищевой непереносимости и пищевой аллергии.

* **Горячие блюда** (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75° С, вторые

блюда и гарниры — не ниже 65° С, холодные супы, напитки — не выше 14° С.

* **Продолжительност**ь приема пищи ребенком должна составлять 15-20 мин, обеда — 30 мин.

Совершенно очевидно, что выше приведена общая схема, которая должна реализовываться

в конкретные рационы питания с максимальным учетом индивидуальных особенностей ребенка

и условий его жизни, воспитания и обучения. Только в этом случае алиментарный фактор может оказывать выраженное профилактическое действие и обеспечивать гармоничный рост, физическое

и нервно-психическое развитие детей и высокую эффективность их обучения.