

Полноценное питание – основа здоровья и успеха ребенка

Белокрылова И. И., главный врач МУЗ ДГКБ № 7, главный диетолог города Ижевска, исполнительный директор Удмуртского регионального центра оздоровительного питания

Слайд № 1

МУЗ ДЕТСКАЯ ГОРОДСКАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №7

В рамках проекта
«Качество жизни. Здоровье»,
разработанного партией
«Единая Россия»

**Полноценное питание –
основа здоровья и успеха ребенка**

1

Слайд № 2

Удмуртия принимает участие в новом
проекте «Качество жизни. Здоровье»,
разработанный партией «Единая Россия»

Полноценное питание – основополагающее
условие сохранения здоровья ребенка

В укреплении здоровья населения
первоочередным является привлечение
внимания граждан к вопросам организации
здорового питания для детей и подростков в
семье и организованных коллективах .

2

Слайд № 3

**«Мы есть не только то,
что мы едим,
а скорее то,
что мы усваиваем»**



Слайд № 4

**Питание играет
исключительно важную
роль, с одной стороны,
вызывая а, с другой –
наоборот, – предупреждая
множество болезней.**

5

В курсах политики стран в области продовольствия и питания необходимо решать задачи по трем зачастую совпадающим направлениям, а именно:

- полноценность рационов питания,
- безопасность пищевых продуктов и технологий,
- стабильное продовольственное снабжение для всех.

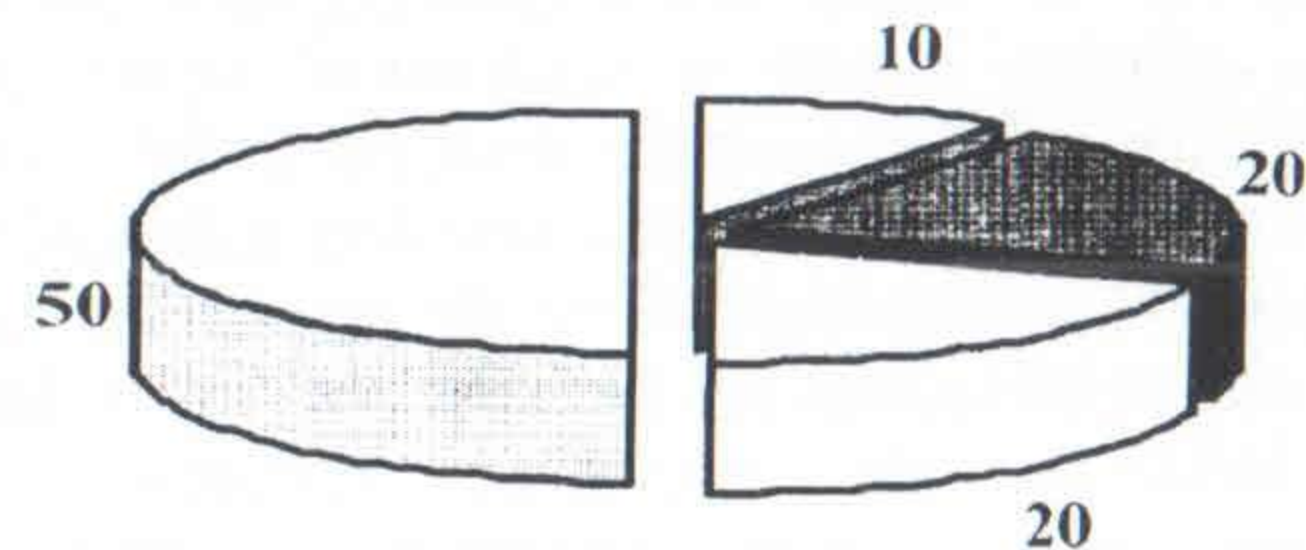
6

Что нужно, чтоб ребенок был здоровым?

- Полноценное, рациональное питание,
- Двигательная активность,
- Положительные эмоции,
- Полноценный сон,
- Пребывание на свежем воздухе,
- Забота и внимание семьи, учителей, всех окружающих взрослых

8

Структура здоровья человека по данным ВОЗ



- Качество мед. обслуживания
- Наследственность
- ▣ Окружающая среда
- ▤ Образ жизни

Образ жизни = $\frac{\text{оптимальное питание} + \text{физическая активность} + \text{психологический климат}}{\text{}} = 50\% \text{ здоровья}$

7

У детей

в дошкольный период наблюдаются:

- интенсивные процессы роста,
- мощное развитие адаптационных механизмов.

9

Здоровое питание детей и подростков - необходимое условие обеспечения их здоровья, устойчивости к действию инфекций, неблагоприятных факторов внешней среды. Оно усиливает способность к обучению школьников во все возрастные периоды.

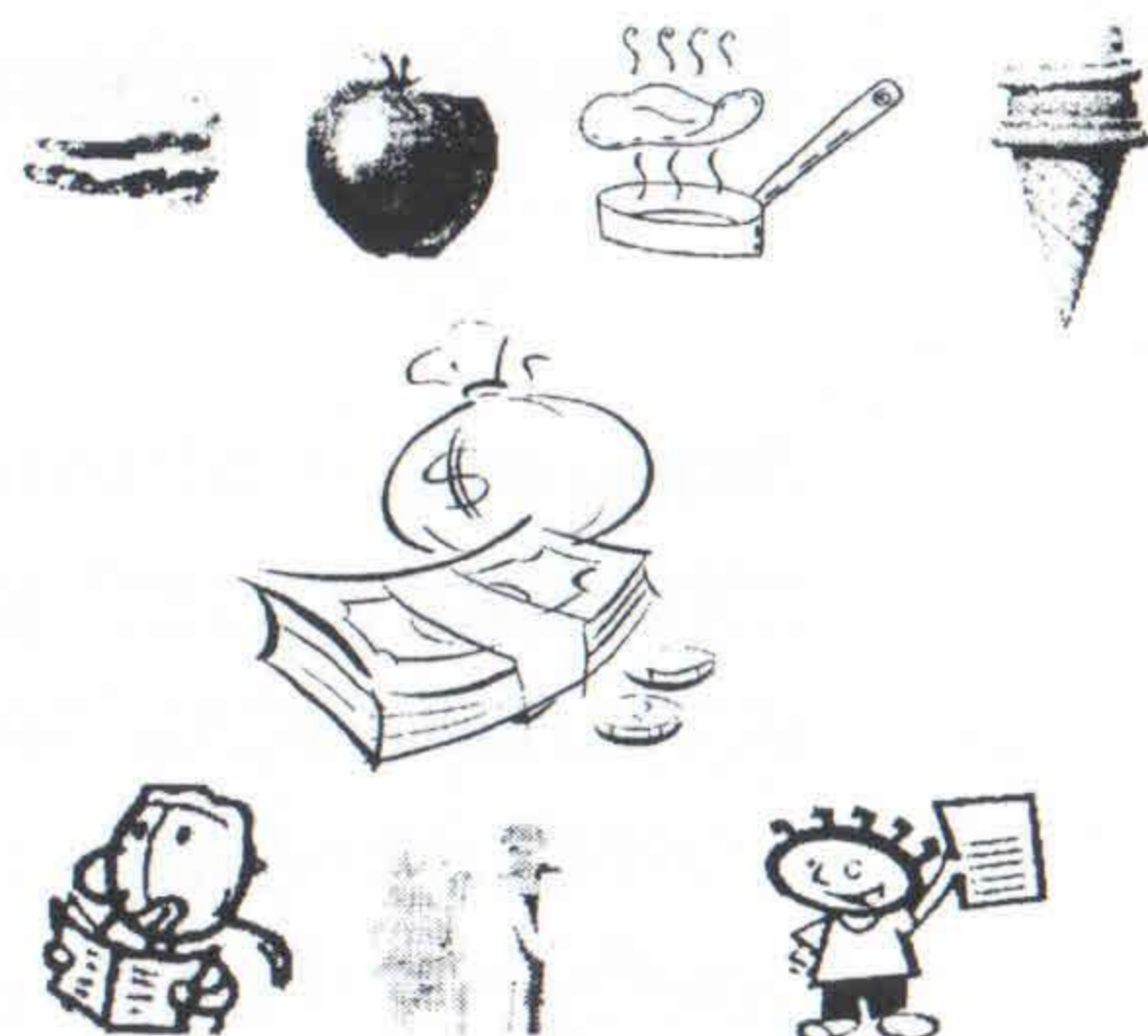
10

- Питание влияет на развитие центральной нервной системы, интеллект, состояние работоспособности.
- Достаточная обеспеченность ребенка всеми пищевыми ингредиентами, витаминами, макро и микроэлементами улучшает состояние иммунной системы, повышает сопротивляемость организма к отрицательным факторам окружающей среды.

12

Слагаемые здорового питания

- Ассортимент пищевых продуктов (рынок)
- Доступность пищевых продуктов (карман)
- Знания и умение построить здоровое питание (обучение)



11

- В структуре заболеваний детей, связанных с нарушением питания чаще встречаются заболевания ЖКТ (гастриты, холециститы, колиты), болезни обмена веществ (ожирение, сахарный диабет), гиповитаминозы (близорукость, сколиоз, анемия)
- За последние годы распространенность ожирения и язвенной болезни даже среди детей младшего возраста значительно увеличилась.
- Дисплазия соединительной ткани стала частым спутником наших детей.

13

Важнейшие нарушения пищевого статуса детей России (2006 – 2009 гг.)

- Избыточное потребление животных жиров
- Дефицит полиненасыщенных жирных к-т
- Дефицит полноценных (животных) белков
- Дефицит витаминов: С, В1, В2, фолиевой к-ты ретинола, Е, бета- каротина и др.
- Дефицит минеральных веществ: Са, Fe
- Дефицит микроэлементов: J, F, Se, Zn
- Дефицит пищевых волокон

14

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

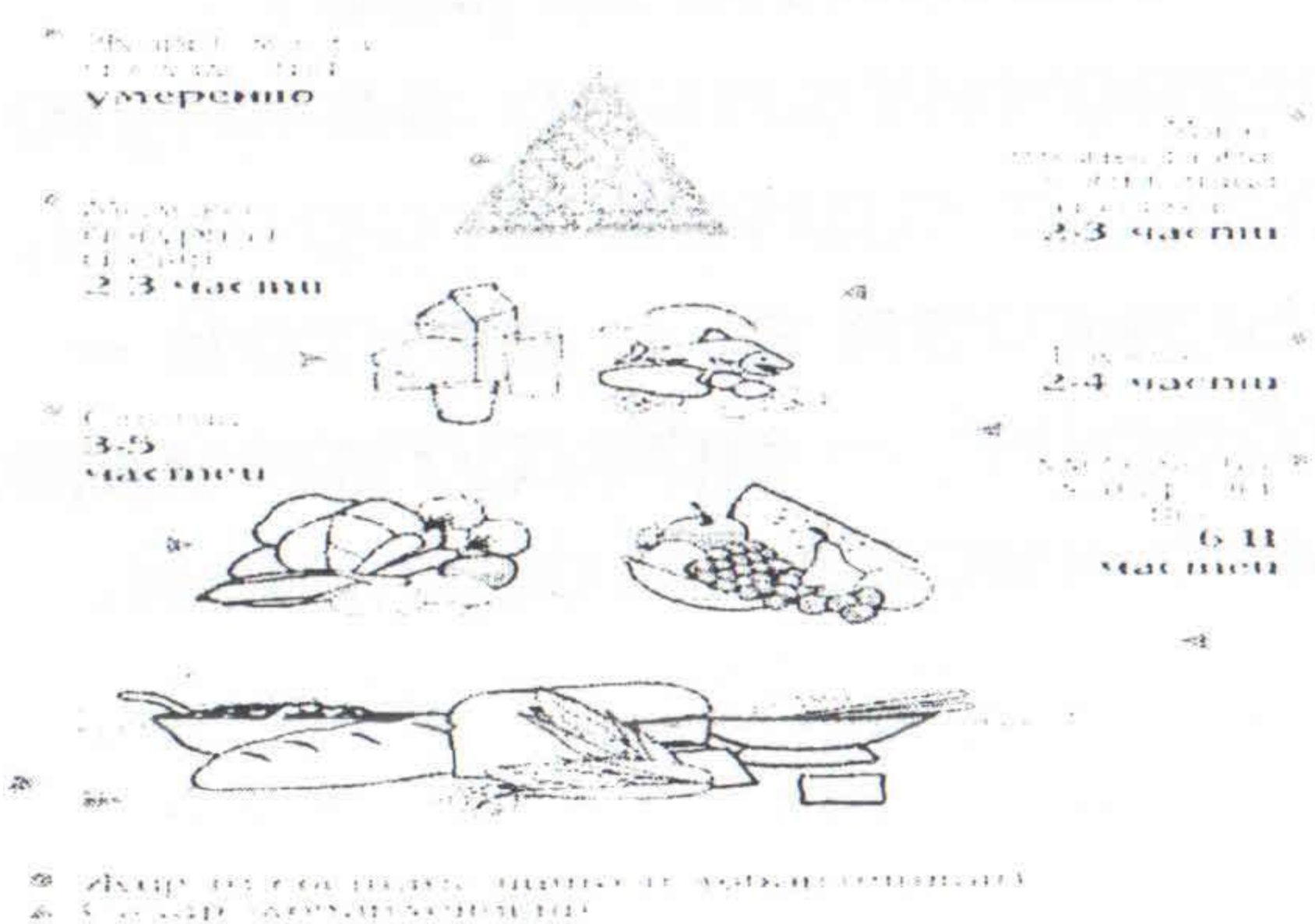


ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ
ЛЕЧЕБНОЕ
ПИТАНИЕ



16

Пирамида рационального питания



15

ОПРОС ДЕТЕЙ СТАЦИОНАРА ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ «ТВОЕ ЛЮБИМОЕ БЛЮДО»

В опросе приняло участие 46 детей

ответ	КОЛ-ВО ОТВЕТОВ
Картофельное пюре, жареная картошка с жаренной курицей	13
Салаты «оливье», «сельдь под шубой»	8
Макароны с мясом, рис с мясом	6
Мясо	5
Суп (окрошка, борщ)	3
Фрукты	1
суп, борщ,	2
манная каша	1
фрукты	1

17

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Энергетическая ценность **пищевого рациона** должна соответствовать энергетическим затратам организма.
- Соответствие химического состава пищевых веществ, включая витамины и минералы, физиологическим потребностям организма.
- **Пищевой рацион** должен быть разнообразным.
- Соблюдение **оптимального режима питания** – регулярность, краткость и чередование приемов пищи.
- Только соблюдение всех указанных принципов делает **питание полноценным**.

18

Режим питания ребенка

помогает выработать у него
здоровые привычки питания:

- есть регулярно с аппетитом,
- в строго определенные часы,
- в количестве по возрастной
норме.

19

Рацион питания детей

- В первую половину дня лучше предлагать продукты, наиболее богатые белком, а на ужин в основном, молочно-растительные блюда. **Рацион питания детей** должен быть максимально разнообразным, питательным и аппетитным.
- Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня, а в течение недели не более 2 раз.

20

- **Суточный рацион** человека должен включать около 32 наименований различных пищевых продуктов, причем, для полноценной работы организма необходимо 15 витаминов и более 20 макро и микроэлементов.
- Рацион должен быть сбалансирован не только по основным общеизвестным белкам, жирам, углеводам, но и по витаминному составу и содержанию макро и микроэлементов.

21

➤ Энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма. При составлении **рациона питания** для учащихся необходимо правильно распределить продукты и калорийность блюд в течение суток:

- завтрак - 25%;
- обед – 35-40%;
- полдник – 10-15 %;
- ужин – 25%.

22

- В первую половину дня лучше предлагать продукты, наиболее богатые белком, а на ужин в основном, молочно-растительные блюда. **Рацион питания детей** должен быть максимально разнообразным, питательным и аппетитным.
- Одни и те же блюда не должны повторяться в течение дня, а в течение недели не более 2-3 раз.

23

Завтрак, обед и ужин ребенка

Завтрак должен быть обязательным !

- **На 1-ый завтрак** (дома) детям желательно дать продукты производственного приготовления, купленные в специализированных отделах магазинов и аптек (фруктовые, овощные, мясные пюре, творог, соки, витаминизированные напитки и кисели.)
- **Завтрак.** Желательно утром предлагать горячее блюдо (творожная запеканка, молочная каша или мясное блюдо), содержащее достаточное количество пищевых веществ и калорий для покрытия предстоящих расходов энергии.

Обед должен состоять из первого горячего блюда с гарниром, лучше из овощей. Нельзя забывать и о необходимости свежих овощных салатов.

На ужин детям лучше предлагать легкие молочно-растительные блюда, молочные или овощные.

24

Способ приготовления пищи

- оказывает влияние на здоровье. В питании детей необходимо использовать те способы приготовления пищи, при которых не требуется большого количества масла, жира, соли, сахара (это отваривание, запекание, тушение).

25

В настоящее время координирование работы в области питания осуществляется Научным Советом по медицинским проблемам питания РАМН и Минздравсоцразвития РФ. Основные методологические стандарты разрабатываются на базе ГУ НИИ питания РАМН. В регионах координирование внедрения установленных методов оценки и коррекции фактического питания различных групп населения **поручено федеральным Центрам оздоровительного питания Российской программы «Здоровое питание – здоровье нации».**

Спасибо за внимание !

МУЗ ДЕТСКАЯ ГОРОДСКАЯ
КЛИНИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА №7

город Ижевск, пер. Широкий, 38
Тел. 43-23-50, 73-12-61 (регистратура)
E-mail: muz-dgkb7@udm.net