

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ВНЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ»



Школьный возраст является тем ключевым периодом развития человеческого организма, в котором завершается формирование скелета и скелетной мускулатуры, происходит резкая нервно-гормональная перестройка, лежащая в основе полового созревания подростков, возникают качественные изменения в нервно-психической сфере, связанные с процессом обучения. Интенсивный рост и увеличение массы тела в школьном возрасте сопоставимы по своей интенсивности лишь с периодом раннего детства.

Высокая скорость роста и лежащих в его основе анаболических процессов, требует постоянного поступления с пищей достаточного количества пластического материала и, прежде всего, белка и минеральных солей, а также экзогенных регуляторов метаболических процессов – витаминов и микроэлементов. Достаточное поступление этих нутриентов является абсолютно необходимым условием нормального роста и формирования костной ткани и скелетно-мышечного аппарата, тогда как их дефицит сопровождается замедлением роста.

Глубокая нейро-эндокринная перестройка, происходящая в школьном возрасте, создает определенные предпосылки для возникновения в этом возрасте эндокринопатий и нарушений обмена веществ. В частности, именно в этом возрасте у школьников часто отмечают наличие избыточной массы тела (а в ряде случаев – ожирения), развитие сахарного диабета, кушингоидного синдрома, поражений кожи (акне и др.) и других заболеваний, важная роль в генезе которых принадлежит алиментарному фактору.

Чрезвычайно серьезной проблемой питания школьников является также распространенный дефицит в их питании ряда эссенциальных микроэлементов и, в первую очередь, витаминов (А, Е, С, В1, В2 и др.) минеральных солей и микроэлементов (кальция, железа, цинка, селена и йода). Это ведет к значительной частоте возникновения у детей и подростков школьного возраста таких алиментарно-зависимых состояний как остеопороз, железо-дефицитная анемия, задержка роста, снижение способности к обучению и др.

Следует подчеркнуть, что дефицит йода на 30% повышает риск развития хронических заболеваний у школьников. Более того, в среднем, у каждого ребенка с зубом отмечается снижение слуховой и зрительной памяти, ухудшение способности к обучению, нарушение формирования личности.

Недостаточное поступление с пищей витаминов – антиоксидантов (Е, С, А, бета-каротина), цинка и селена ведет к нарушению антиоксидантного статуса организма, являющемуся одним из типовых патогенетических механизмов развития или осложнений многих заболеваний и, в частности, сахарного диабета, болезней кожи и суставов и

др. Дефицит ряда витаминов (А, Е, С) и микроэлементов (цинка, селена и др.) служат одной их причин снижения иммунного ответа, предопределяющего повышение чувствительности школьников к различным инфекциям.

Весьма серьезной проблемой является также прогрессивный рост желудочно-кишечных заболеваний (язвенной болезни желудка, гастродуоденита и др.), которые в настоящее время занимают ведущее место в структуре заболеваемости школьников. В развитии этой группы заболеваний важную роль играют нарушения в режиме питания (связанные, в частности, с невозможностью получать горячее питание в школе).

Таким образом, рациональное питание школьников, обеспечивающее поступление всех необходимых пищевых веществ, включая все упомянутые микронутриенты, является важным фактором профилактики заболеваний детей школьного возраста. Как было уже отмечено, оптимальное питание может быть обеспечено только при максимальном разнообразии используемых в питании пищевых продуктов. Наряду с обеспечением школьников всеми группами продуктов важно соблюдение режима питания, который зависит от режима обучения в школе, учебной нагрузки, занятий спортом и других моментов.

Управление Роспотребнадзора рекомендует придерживаться правильного и рационального питания в целях профилактики различных заболеваний при выборе продуктов. Кроме того, имеется перечень продуктов и блюд, которые не допускается использовать в питании детям и подросткам (приложение 7 СанПиН 2.4.5.2409-08 **«Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»**).

❖ Мясо диких животных

Дикие животные (дикий кабан, косуля, лось и др.), на которых разрешена охота, не подвергается ветеринарной экспертизе, они болеют рядом паразитарных и инфекционных заболеваний. И эти заболевания могут передаваться человеку через употребление в пищу мяса больных животных.

Особенно опасно такое паразитарное заболевание как трихинеллёз. Заражение человека происходит при употреблении в пищу мяса, поражённого личинками трихинелл. Даже хорошая термическая обработка мяса не даёт полной гарантии безопасности. Болезнь у человека протекает во многих случаях в тяжёлой форме: сопровождается повышением температуры тела, аллергическими реакциями, сильными болями лицевых и жевательных мышц, отёками и опухолями головы. В самых тяжёлых случаях может наступить смерть.

Также участились случаи обнаружения в мясе диких животных таких заболеваний, как саркоцистоз (поражает мышечную ткань), аскаридоз, метастронгилёз, эхинококкоз, финноз (при которых снижается качество мясной продукции), а также поражение кожных покровов животных септическими процессами (гнойные раны, абсцессы, флегмоны), при наличии которых употреблять мясо нельзя.

❖ Яйца и мясо водоплавающих птиц

В яйцах уток и других водоплавающих птиц могут содержаться различные микробы, которые могут нанести определённый вред. Часто они заражены инфекционными заболеваниями, которые опасны для здоровья и жизни человека.

Также эти яйца содержат большое количество жиров. Частое их употребление может привести к набору лишнего веса.

❖ Кремовые кондитерские изделия

Употребление избыточного количества тортов и пирожных вредит здоровью, от сладостей нарушается жировой, углеводный обмен, что приводит к лишнему весу, к развитию ожирения, сахарного диабета. А красители и разные всевозможные химические добавки могут вызвать аллергические реакции.

❖ Грибы

Вред грибов для детского организма обусловлен тоже его химическим составом. Виной всему — хитин, который представляет собой устойчивое вещество, не усваиваемое даже взрослым организмом: что уж тут говорить о детском, пищеварительный тракт которого формируется окончательно только к семи годам. Это ещё не все вредные свойствами хитина: он упорно

препятствует усвоению организмом других питательных веществ, которых так много в грибах. Чтобы родители смогли чётче себе представить, что такое хитин, им достаточно будет узнать, что именно из это вещества состоит панцирь животных. Человеческий желудок его просто не в состоянии переварить.

Вторая причина запрета грибов деткам продиктована тем, что любые грибы — это губка, которая впитывает в себя массу вредных веществ из атмосферы, их окружающей. Так как современная экологическая обстановка оставляет желать лучшего, сами подумайте, чем «обогащены» грибочки, собранные вблизи автомобильных трасс и промышленных комплексов (городов и заводов). И всё это окажется в организме вашего малыша.

❖ Сырокопченые мясные изделия и колбасы

Сырокопчёные и твердокопчёные колбасы принято считать самым настоящим деликатесом. Они не подвергаются термической обработке, а процессы холодного копчения происходят при высоких температурах, к тому же, такие колбасы вкуснее, острее и хранятся куда дольше варёных колбас. Но, не стоит забывать о том, что в процессе копчения в таких колбасах образуются не совсем полезные для человеческого организма вещества – нитрозамины, бензапирен, которые являются канцерогенами. Так, недалеко и до заболеваний желудочно-кишечного тракта и возникновения онкологических заболеваний, нарушений в работе сердечно-сосудистой системы и повышения уровня холестерина.

❖ Уксус

Наиболее сильный вред организму уксус может нанести, если его выпить как жидкость. После чего человек получает химический ожог слизистых оболочек, наступает пищевое отравление и почечная недостаточность.

Но и в составе блюд уксус может быть вреден и противопоказан детям с болезнями желудка и кишечника, такими как гастриты, язвы, колиты, энтериты, повышенная кислотность. Также не стоит употреблять уксус при ожирении, гипертонии, нефрите, гепатите, холецистите и цистите.

❖ Хрен

У хрена есть особенность – повышать давление и усиливать кровотечение. Хрен раздражает слизистую желудка, поэтому при болезнях ЖКТ, лучше от него воздержаться.

❖ Горчица

Горчица, усиливая аппетит, стимулирует выработку в желудке соляной кислоты.

❖ Газированные напитки

Особенно вредна газированная вода детям, поскольку их поджелудочная железа вырабатывает еще слишком малое количество секрета, защитные функции слизистой желудка не достаточно сформированы. Употребление газировки нарушает работу желудочно-кишечного тракта, способствует метеоризму, может привести к гастриту. Содержание сахара в шипучих напитках зашкаливает, что отражается на зубах и костях, ведет к их истончению. Чистка зубов и полоскание рта после приема газированного напитка лишь чуть облегчает последствия, но не уберегает от развития кариеса, потому что содержащиеся в газированной воде химикаты вымывают кальций из организма. Если производитель на этикетке указывает, что сахар в напитке отсутствует, значит, использовались сахарозаменители, и давать такой напиток ребенку до трех лет также не рекомендуется из-за того, что заменители – ненатуральный продукт, последствия их употребления до конца не изучены.

❖ Жевательная резинка

Использование жвачки детьми может способствовать ухудшению кровоснабжения мозга, что может стать причиной снижения внимания, ухудшения памяти и заторможенности ребенка. Из-за постоянного жевания у детей снижается процесс мышления и уровень интеллекта. Кроме того, у вечно жующего ребёнка появляется привыкание к процессу жевания, он становится зависимым от жвачки. Кроме того, постоянное нахождение во рту и жевание жевательной резинки может резко снижать тонус жевательных мышц, что может вызвать бруксизм — скрип зубами во время сна, формируется нарушение сна и нервозность. Не стоит забывать родителям и о том, что резинка изготавливается из искусственного материала, полученного путем синтеза химических веществ, и в некоторых жевательных резинках содержится большое количество красителей и ароматизаторов. Детям, склонным к аллергии, не стоит вообще давать такие жвачки. В некоторых жвачках присутствует ментол, но детям такие жевательные резинки противопоказаны.

❖ Жареная пища

Жареные блюда из-за своей высокой жирности действуют на ЖКТ угнетающе: нарушается работа желудка, снижается двигательная активность

гладкой мускулатуры кишечника, а значит и замедляется его выделительная деятельность. А не выведенная в положенные сроки из организма пища становится источником токсинов (ядов).

Кроме того, задерживаясь в желудке достаточно долго – до 6 часов, жареная пища вызывает вздутие живота, чувство тяжести, отрыжку, опоясывающую боль, изжогу и тошноту. При этом чувство насыщения после приема такой еды длится недолго, и порой у человека возникает ощущение голода при продолжающемся пищеварении и дискомфорте в желудке и кишечнике.

Отказаться от жареной пищи вам посоветует любой врач. Но особенно это важно для людей с острыми и хроническими заболеваниями ЖКТ: жареное раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника и может спровоцировать обострение имеющегося заболевания.

Поскольку жареная пища содержит множество токсинов, она существенно перегружает орган, пытающийся их нейтрализовать – печень. Нарушается желчно-печеночная функция, разрушается ткань печени. С тем учетом, какую важную роль печень играет в состоянии нашего здоровья (она осуществляет примерно 500 функций), относиться к ней легкомысленно не стоит.

Жареная пища также отрицательно влияет на состояние селезенки, кожи, глаз, мочеполовой системы. Она ослабляет связки позвоночника и провоцирует воспалительные процессы в суставах.

Никого не удивит тем, что употребление жареного провоцирует ожирение. А самое страшное, что жареная пища повышает вероятность рака, сахарного диабета и болезни Альцгеймера.

❖ Арахис, ядра абрикосовой косточки

Главный вред арахиса для детей связан с аллергическими реакциями. Если у малыша есть аллергия на земляные орешки, это навсегда. Орехи вызывают одно из самых сильных и опасных осложнений, поэтому будьте осторожны, давая ребенку орешки впервые.

Когда ядро абрикосовой косточки попадает в желудок, из него начинает выделяться амигдалин, который при распаде выделяет синильную кислоту. При избыточном потреблении ядрышек может возникнуть сильная интоксикация.

❖ Карамель

1. Сахар.

Из-за сахара в составе вред леденцов для зубов - вещь очевидная. Особенно – для детей. У детей зубная эмаль ещё не сформировалась окончательно. Остатки сахара между зубами и в полостях между

поверхностью зубов и деснами с радостью потребляют бактерии, которые затем выделяют кислоты и другие продукты метаболизма, разрушающие зубы. Этот же сахар может отрицательно сказаться на различных процессах обмена веществ. У детей это выражается в аллергических реакциях и кожном зуде, у подростков – в обильном акне, и в особо сложных случаях – в развитии сахарного диабета. И сами сахара, входящие в состав леденцов, и вызванные ими нарушения обменных процессов могут явиться причиной ожирения.

2. Добавки.

А современные леденцы могут похвастаться ещё и большим количеством содержащихся в их составе концентратов и синтетических добавок. Особенно характерны они для конфет монпансье, которые изначально готовились с использованием фруктовых сиропов, а сейчас представляют из себя смесь сахара с красителями и ароматизаторами. Какие-то из этих пищевых добавок безвредны, а содержание других в составе конфет, наоборот, могут представлять угрозу для здоровья.

❖ Кофе

Не каждый организм взрослого человека может без последствий переносить такой активный компонент бодрящего напитка, как кофеин. А что говорить о детском развивающемся организме в таком случае? Поэтому естественно, что вещество кофеин является небезопасным для детского развивающегося организма. Эта информация подтверждена научными исследованиями, поэтому не может вызывать никаких сомнений по этому поводу. Соответственно, родителям в первую очередь стоит задуматься о вредных свойствах кофе и принять во внимания рекомендации врачей. Если регулярно давать ребенку кофе по утрам, то напиток может нанести разрушительное действие неокрепшему организму и обернуться негативными последствиями для здоровья: большое количество кофеина может снизить плотность костной массы ребенка, и скорее всего, помешает способности организма усваивать кальций, также может отмечаться снижение аппетита, бессонница, повышенная возбудимость.

❖ Майонез

Основная причина, по которой майонез считается вредным – высокое содержание в нем жиров. Особую опасность представляют собой трансжиры или модифицированные растительные жиры, которые не подвергаются расщеплению в организме человека и поэтому гораздо быстрее накапливаются в форме подкожного жира. Результат – болезни сердца и сосудов, частая одышка, усталость, нарушения пищеварительной

системы, ожирение. Однако наибольшее опасение вызывают добавки, содержащиеся в майонезе, ведь человек употребляет его регулярно, в качестве дополнения ко многим блюдам, значит и эти вещества поступают в организм буквально каждый день, накапливаясь и создавая нагрузку на печень.

❖ Кетчуп

Кетчуп плохого качества, в частности содержащий искусственные красители, может спровоцировать у детей и взрослых:

- ✓ воспаление либо обострение заболеваний желудочно-кишечного тракта;
- ✓ развитие аллергических реакций;
- ✓ воспаление поджелудочной железы (панкреатит).

Не стоит злоупотреблять кетчупом людям с нарушенным обменом веществ и склонностью к излишнему весу. Содержащиеся в некачественном кетчупе ароматизаторы, красители и модифицированный крахмал могут ещё больше усугубить ситуацию.

❖ Острые соусы

В некоторых случаях вред острой пищи превосходит ее полезные свойства. Чаще всего это происходит из-за злоупотребления агрессивной продукцией, добавления слишком большого объема приправ и специй в блюда. В этих случаях могут возникать такие последствия: Развивается гастрит. Если специи поступают в желудок постоянно и в больших объемах, стимуляция кровеносных сосудов переходит в раздражение слизистой оболочки. Это вызывает снижение эффективности защитного барьера, присоединение инфекции и появление воспаления. Появляется изжога. Употребление острой еды стимулирует выработку желудочного сока. Если его образуется слишком много, он попадает в пищевод, вызывая дискомфортные ощущения. Отмечается неприятный запах изо рта. Это больше относится к приправам, которые в своем составе имеют лук и чеснок. Овощи традиционно становятся источником специфического аромата, который долго не исчезает. Нарушается восприимчивость вкусовых рецепторов. Агрессивные вещества нарушают работу образований, которые отвечают за распознавание вкуса. В результате неострая еда начинает казаться безвкусной и даже неприятной.

❖ **Первые и вторые блюда на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления**

В такую продукцию добавляются элементы, которые очень вредны, но при этом значительно улучшают вкусовые качества пищи. В процессе готовки применяется большое количество жира, соли, глутамат натрия и многое другое.

ВРЕДНОСТЬ БЫСТРОЙ ЕДЫ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:

1. Наличие ГМО. При производстве полуфабрикатов используются генетически модифицированные овощи и злаки, употребление которых негативно сказывается на здоровье. Они долго хранятся и не портятся, при этом вызывают в организме аллергии, нарушения в работе печени, замедление процесса метаболизма, ухудшение работы мозга.
2. Добавление глутамата натрия. Данный элемент способен значительно улучшить вкус продукта и вызвать привыкание к нему организма. Именно это провоцирует развитие своеобразной «тяги» к данной пище, возникает желание постоянно употреблять полуфабрикаты. Также этот элемент способен ухудшить зрение и привести к развитию в организме различных раковых опухолей.
3. Большое количество трансжиров, которые являются заменителями масла и имеют синтетическое происхождение. Продукция, предназначенная для быстрого перекуса, содержит большое количество холестерина и отрицательно воздействует на состояние сердечно-сосудистой системы. При ее регулярном употреблении появляются холестериновые бляшки и закупориваются сосуды. Нередко еда, содержащая большое количество трансжиров, приводит к инфарктам, инсультам, заболеваниям печени, ожирению, атеросклерозу, повышенному давлению и к другим нарушениям в организме человека.
4. Полное отсутствие клетчатки. В составе пищи быстрого приготовления много жиров и углеводов, но при этом нет клетчатки. В связи с этим такая продукция считается полностью бесполезной из-за отсутствия в ней энзимов. Это приводит к тому, что в организме накапливается холестерин, появляются проблемы со стулом, усиливается процесс брожения и гниения в кишечнике. Все указанные негативные явления проявляются в виде скопления токсинов, шлаков или избыточного веса.

Ваша задача как родителя- научить ребенка выбирать более здоровые продукты и быть более активным в течение дня.

Питание детей в образовательных учреждениях контролируется органами Роспотребнадзора, однако питание детей вне образовательных учреждений полностью зависит от выбора родителей.

