

Гигиена питания детей и подростков

План лекции:

1. Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков
2. Гигиена питания детей первого года жизни
3. Значение грудного вскармливания
4. 10 правил грудного вскармливания
5. Состав рациона детей старше одного года
6. Гигиенические требования к пищеблокам детских дошкольных учреждений (самостоятельное изучение)

Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков

- Низкая толерантность к пищевым продуктам
- Молочные зубы
- Акт сосания постепенно заменяется жеванием
- Положительный азотистый баланс
- Ассимиляция преобладает над диссимиляцией
- Низкая активность ферментов
- Недостаточное развитие мускулатуры в целом и мышечного слоя кишечника

Анатомо-физиологические особенности организма детей и подростков

- Ёмкость желудка
- Усиленный рост, высокая подвижность, большая теплоотдача
- Большая всасывательная поверхность кишечника
- Печень: большая масса, высокая ранимость, способность регенерировать
- Высокая потребность в воде
- Формирование скелета, связочного аппарата, низкий уровень дифференцированного торможения и т.д.

Факторы, формирующие детский организм:

- Генетически детерминированная программа развития.
- Факторы окружающей среды, из которых важнейший для ребёнка — питание.

Качество и количество
предстоящей жизни ребёнка –
будущего взрослого -

обеспечиваются в большой
степени

через питание

Эффект
от рационализации питания ребёнка
во много раз
превышает эффективность
любых других оздоровительных
мероприятий.

Целевая установка стратегии детского питания -

формирование взрослого человека с:
максимальным потенциалом *долгожительства*,
длительного сохранения *здоровья* и
работоспособности,
высоким уровнем *интеллекта* и *одарённости*.

Одно из главных
средств формирования
взрослого человека -
управление
питанием ребёнка

Методологически питание ребёнка
ориентировано на решение двух
задач:

1. Обеспечить близкое к оптимальному состояние здоровья и адаптации на данный момент времени.
2. Обеспечить процессы развития, создающие основы здоровья и оптимального функционирования в отдалённые периоды жизни.

Последствия нерационального питания во **внутриутробном** периоде развития -

формирование анатомических или грубых
диспластических пороков развития.

Это показано в отношении
гиповитаминозов,
гипервитаминозов и некоторых форм
минеральной и
микроэлементной недостаточности.

Дефициты питания в постнатальном периоде развития

Умеренно выраженные:

- функциональное несовершенство систем,
- ограниченные возможности относительно каких-то условий или нагрузок,
- сниженные резервы надёжности каких-то систем или органов,
- раннее возникновение инволютивных изменений с возрастом,
- готовность к неопластической трансформации.

Явные и особенно

множественные пищевые

дефициты:

- Комплексная картина альтерации со снижением качества и количества предстоящей жизни.

Значение продления детства вследствие более поздних сроков полового созревания и конечной остановки роста

1. Снижение риска раннего формирования сердечно-сосудистых и опухолевых заболеваний взрослого периода жизни.
2. Увеличение периода обучаемости и перенятия опыта старших поколений.
3. Увеличение общей продолжительности жизни.

Минимальные и обыденные неадекватности питания детей

отзовутся в форме клинически
не выявляемых альтераций развития,
создающих проблемы только
для взрослого
или даже пожилого человека.

Сумма обыденных пищевых дефицитов

будет формировать

средние популяционные характеристики

- длительности жизни,
- сроков трудоспособности,
- частоты и
- возраста реализации основных сердечно-сосудистых и опухолевых заболеваний.

Признаки адекватности пищевого обеспечения детей:

1. Отсутствие дефицитных состояний.
2. Отсутствие алиментарной стимуляции
темпа роста и созревания.

Искусственное вскармливание

- Идеология замены грудного вскармливания искусственным является примером примитивизации и вульгаризации природных закономерностей.
- Фактически искусственное вскармливание оставило за питанием грудного ребёнка только одну функцию – обеспечение отдельными нутриентами.

Искусственные смеси для детей

основаны преимущественно на сывороточных (альбуминовых) белках, включают в себя полиненасыщенные жирные кислоты, омега-жирные кислоты, свободный таурин, широкий спектр солей и витаминов.

Даже в перспективах отдалённого будущего трудно себе представить, чтобы заменители женского молока могли взять на себя хотя бы небольшую часть широкого спектра тонких биологических регуляторных функций, выполняемых нативным женским молоком.

Состав молока (100 г)

Показатель	Материнское молоко			«Бэби-милк»
	Моло-зиво	I три-местр	Конец периода лактации	
Энергетическая ценность (ккал)	54-57	62-63	67-75	67
Белки (г)	2,3	1,6	1,05	1,7
Казеин	-	-	-	0,8
Сывороточные белки	-	-	-	0,9
Жиры	1,0-3,0	2,8-3,5	3,4-4,5	3,5
Углеводы	5,7-6,3	6,4-6,6	6,8-7,1	7,3

Состав грудного женского молока

Гормоны, биологически активные вещества, ферменты, антитела, иммунные комплексы, живые клетки (лейкоциты).

При любом темпе роста и весовых прибавок у ребёнка на естественном вскармливании не стимулируется увеличение биологического возраста, а напротив, имеет место торможение темпа созревания.

Спектр регулирующих действий
грудного вскармливания
меняется вместе с возрастом ребёнка и
возрастом материнской лактации,
то есть имеет место
истинный природный мониторинг
диететики развития.

Значение грудного вскармливания

1. Защита детского организма от ранней сенсibilизации и высокого риска последующих аллергических заболеваний.
2. Создаются оптимальные условия для развития ЦНС и психики.
3. Повышаются интеллектуальные возможности и социальная адаптация людей, вскормленных грудью.
4. Защитное действие в отношении риска атеросклероза, сахарного диабета, хронических заболеваний кишечника, лейкозов.
5. Увеличивается продолжительность жизни.

Значение грудного вскармливания

6. Совершенствуются нравственно-психологические свойства личности.
7. Снижается риск избыточного веса.
8. В молоке содержатся в нужном количестве и сочетании необходимые для развития ребёнка белки.
9. Белки молока легко расщепляются в организме.
10. Грудное молоко защищает ребёнка от дисбактериоза.

Характеристики людей, ассоциированные с анамнезом искусственного вскармливания

Асоциальное поведение.

Жестокость по отношению

к людям и животным.

Отсутствие или слабость

родительского поведения,

вплоть до отказа от собственных детей.

Правила грудного вскармливания

1. Строго придерживаться установленных правил грудного вскармливания и регулярно доводить их до сведения медперсонала и рожениц.
2. Обучать медперсонал необходимым навыкам осуществления правил грудного вскармливания.
3. Информировать всех беременных женщин о преимуществах и технике грудного вскармливания.
4. Помогать матерям начинать грудное вскармливание в течение первого получаса после родов.
5. Показывать матерям, как кормить грудью и как сохранять лактацию, даже если они временно отдалены от своих детей.

Правила грудного вскармливания

6. Не давать новорождённым никакой другой пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями.
7. Практиковать круглосуточное нахождение матери и новорождённого рядом в одной палате.
8. Поощрять грудное вскармливание по требованию младенца, а не по расписанию.
9. Не давать новорождённым, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств и устройств, имитирующих материнскую грудь (соски и др.).
10. Поощрять организацию групп поддержки грудного вскармливания и направлять матерей в эти группы после выписки из родильного дома или больницы.

Состав суточного рациона ребёнка:

1. Базисная часть рациона.
2. Энергетическая часть рациона.

Базисное питание

Первая группа продуктов: мясо, рыба, яйца, творог, сыр, горох, фасоль, чечевица, соя.

Суммарная масса в сутки равна $100+15\times N$; (N – возраст в годах).

Вторая группа: молоко и молочные продукты (в том числе и на приготовление различных блюд)

500-600 мл в сутки независимо от возраста ребёнка.

Третья группа. Жиры: а) сливочное масло = $15+N$;

б) растительное масло = $5+N$;

в) рыбий жир натуральный
невитаминизированный, желателно тресковый = $5+N$;

Четвёртая группа: фрукты и овощи (кроме картофеля), сюда входят и объёмы натуральных фруктовых и овощных соков = $300+30\times N$.

Энергетическое питание

Энергетический рацион может быть построен на основе любых, но преимущественно (или только) углеводных продуктов: разнообразные каши, макаронные изделия, картофель, выпечка, хлеб и булка, дополнительные фрукты по сезону.

Конец лекции

