ПРОСВЕТИТЕЛЬНАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ПО ВОПРОСАМ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ.

Источник – Журнал «Медицинское обслуживание и организация питания в ДОУ N4, 2015г.стр.77

Характер питание оказывает влияние на рост, физическое и нервно-психическое развитие ребёнка. Правильное питание – необходимый фактор для обеспечения нормального кроветворения, зрения, полового развития, поддержания нормального состояния кожных покровов. Надо отметить, что здоровое питание определяет и степень выраженности защитной функции организма, повышает устойчивость детей к инфекциям, агрессивному воздействию внешней среды, тяжёлых металлов, радиоактивному облучению и другим неблагоприятным факторам.

Питание ребёнка можно назвать правильным, если выполняются следующие условия:

- рацион питания обладает достаточной, соответствующей возрасту, энергетической ценностью ( в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13, не меньше 1400ккал для детей 2-3лет, 1800ккал для детей 3-7лет);

- в рацион питания включены все группы пищевых продуктов: мясо и мясопродукты, рыба и рыбопродукты, молоко и молочные продукты, яйца, овощи и фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы, пищевые жиры, кондитерские изделия, напитки;

- рацион питания дифференцирован в зависимости от возраста ребёнка (1,5-3, 3-7л.) и сбалансирован по витаминам и микроэлементам;

- соблюдается четырёхразовый режим приёма пищи (завтрак, обед, полдник, ужин) (в соответствии с СанПин 2.4.1.3049-13, в промежутке между завтраком и обедом рекомендуется дополнительный приём пищи – второй завтрак, включающий напиток или сок и/или свежие фрукты)

- ребёнок ограничен в употреблении сахара, соли, вредных для здоровья продуктов и напитков;

- обеспечен питьевой режим;

Сегодня в магазинах представлено много пищевых продуктов, которые не полезны детям, но очень любимы ими. Это газированные сладкие напитки, чипсы, сухарики, жевательные резинки.

**ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ**

В их состав входят различные консерванты (Е211), ароматизаторы и красители (Е150, Е104, Е133, Е122 и др.), загустители (Е414). Кроме того, все газированные напитки содержат углекислоту (диоксид углерода), которая раздражает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта ребёнка, вызывает отрыжку, вздутие кишечника, и в дальнейшем может привести к заболеваниям ЖКТ, например, гастриту.

Употребление газировки может повышать кислотность желудочного сока, стимулировать моторную деятельность кишечника. Поэтому детям, предрасположенным к заболеваниям ЖКТ или уже страдающим ими (гастритом, гастродуоденитом, дуоденогастральным рефлюксом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки), употребление газировки противопоказано.

Обычная сладкая газированная вода не содержит ни витаминов, ни минеральных веществ, так нужных растущему организму. Исключением являются некоторые виды газированных напитков, которые обогащены комплексом витамино-минеральных веществ.

Газированные напитки могут вызвать аллергическую реакции. Все химические добавки, применяемые при их изготовлении для улучшения вкуса, запаха, цвета, увеличения срока годности продукта, потенциально являются аллергенами.

Газированная вода абсолютно противопоказана детям с избыточным весом, страдающим сахарным диабетом, заболеваниями печени. Сахар в большом количестве присутствующий в газированной воде, провоцирует также развитие кариеса.

В настоящее время учёными обсуждается связь между потреблением сладкой газировки и образованием камней в почках.

Родителям следует помнить, что сладкие газированные напитки не утоляют жажду, «остаточная сладость» на вкусовых рецепторах провоцирует желание пить ещё и ещё. Следует приучать ребёнка утолять жажду водой.

**ЧИПСЫ. СУХАРИКИ.**

Чипсы наряду с картошкой фри возглавляют составленный специалистами ВОЗ рейтинг вредных для здоровья продуктов столь привлекательные для детей чипсы, а также популярные в нашей стране сухарики содержат большое количество углеводов и животных жиров, и почти не содержат клетчатки и пищевых волокон. При термической обработке – обжарке – сухарики и чипсы наполняются канцерогенами которые образуются в кипящем масле. При производстве этих продуктов применяются пищевые красители, вкусовые добавки, ароматизаторы.

Чипсы и сухарики перевариваются в организме ребёнка не быстро, задерживаются в ЖКТ. Поджелудочная железа и печень переходят на усиленный режим работы, что при частом потреблении таких продуктов может привести к развитию панкреатита и др.заболеваний. чипсы раздражают слизистую оболочку ЖКТ, вызывают аллергические реакции.

**ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗИНКИ.**

Дети очень любят жевательные резинки. В состав жевательных резинок входят подсластители, красители, ароматизаторы. В качестве подсластителей одинаково часто выступают как сахар, так и сахарозаменители. И то, и другой в больших количествах вредно для детского организма.

Давно доказано, что чем дольше продолжается контакт сахара с зубами, тем выше риск развития кариеса. Стоматологи считают, что ожидаемый эффект от жевательной резинки – профилактика кариеса – поверхностный. Для того, чтобы удалить остатки еды после приёма пищи, достаточно жевать резинку всего 2-3мин.не более 1-2р/день после еды.

Родителям следует знать, что чрезмерное использование жевательной резинки снижает аппетит, провоцирует аллергические реакции, воспаление кожи вокруг рта (пероральный дерматит), а также оказывает раздражающее влияние на слизистую оболочку ЖКТ ребёнка, способствует развитию гастрита, дуоденита и др.заболеваний.

Дети нередко проглатывают жевательные резинки. Известны случаи, когда у детей ни с чем не объяснимыми запорами и непроходимостью находили внутри резиновые «камни» из слипшихся разноцветных комочков.