

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.

Тажиббаева Ирода Икрамовна,

*Андижанский техникум общественного
здравоохранения имени Абу Али Ибн Сины,
преподаватель кафедры Сестринского дела*

Аннотация

Гигиенические основы питания детей и подростков направлены на обеспечение их полноценного роста, развития и профилактики различных заболеваний. Рациональное питание в этом возрасте способствует укреплению иммунитета, улучшению физической и умственной активности.

Ключевые слова: гигиена, рацион, дефицит, калория, гипертонии, ожирения, кариеса.

Гигиенические основы питания детей и подростков направлены на обеспечение их полноценного роста, развития и профилактики различных заболеваний. Рациональное питание в этом возрасте способствует укреплению иммунитета, улучшению физической и умственной активности.

Основные принципы гигиены питания для детей и подростков:

1. Сбалансированность рациона: Питание должно включать оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов, а также обеспечивать организм необходимыми витаминами и минералами. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ежедневное употребление не менее 400 г (5 порций) овощей и фруктов способствует снижению риска хронических заболеваний.

2. Соответствие энергетическим потребностям: Количество потребляемых калорий должно соответствовать энергетическим затратам ребенка, учитывая его возраст, пол и уровень физической активности. Это помогает поддерживать нормальную массу тела и предотвращать развитие ожирения или дефицита массы тела.

3. Режим питания: Рекомендуется придерживаться регулярного режима питания с 4-5 приемами пищи в день, включая завтрак, обед, ужин и 1-2 перекуса. Это способствует лучшему усвоению питательных веществ и поддержанию стабильного уровня глюкозы в крови.

4. Ограничение потребления соли и сахара: Сокращение потребления соли до рекомендуемого уровня (не более 5 г в сутки) и ограничение свободных сахаров до менее 10% от общего числа калорий способствует снижению риска развития гипертонии, ожирения и кариеса.

5. Качество продуктов: Использование свежих, качественных и безопасных продуктов питания. Следует избегать продуктов с высоким содержанием трансжиров и насыщенных жиров, отдавая предпочтение ненасыщенным жирам, присутствующим в рыбе, орехах и растительных маслах.

6. Соблюдение санитарных норм: Важно соблюдать правила личной гигиены и санитарные нормы при приготовлении и приеме пищи, чтобы предотвратить пищевые инфекции и отравления.

Соблюдение гигиенических основ питания в детском и подростковом возрасте является залогом формирования здоровых пищевых привычек, что способствует поддержанию здоровья на протяжении всей жизни.

Соблюдение гигиенических основ питания в детском и подростковом возрасте играет ключевую роль в формировании здоровых пищевых привычек, обеспечивая полноценное развитие и снижение риска хронических заболеваний в будущем. Внедрение принципов рационального питания способствует укреплению иммунитета, улучшению физической и умственной активности, а также закладывает основу для здорового образа жизни.

Практические рекомендации для родителей и педагогов:

- **Образовательные программы:** Внедрение в учебный процесс занятий по основам здорового питания поможет детям понять важность сбалансированного рациона и научиться делать правильный выбор продуктов.

- **Пример взрослых:** Дети часто перенимают пищевые привычки родителей и педагогов. Подавая пример здорового питания, взрослые способствуют формированию у детей положительного отношения к полезной пище.

- **Совместное приготовление пищи:** Привлечение детей к процессу приготовления здоровых блюд может повысить их интерес к правильному питанию и развить навыки самостоятельного выбора полезных продуктов.

- **Ограничение доступа к вредным продуктам:** Сокращение наличия в доме продуктов с высоким содержанием сахара, соли и насыщенных жиров способствует снижению их потребления детьми.

- **Создание благоприятной обстановки во время приема пищи:** Спокойная и дружелюбная атмосфера за столом способствует лучшему усвоению пищи и формированию положительных ассоциаций с процессом питания.

Формирование здоровых пищевых привычек в детском и подростковом возрасте является инвестицией в будущее здоровье нации, снижая нагрузку на систему здравоохранения и повышая качество жизни населения.

Формирование здоровых пищевых привычек в детском и подростковом возрасте является стратегически важной инвестицией в будущее здоровье нации. Рациональное питание в ранние годы жизни способствует нормальному росту и развитию, укрепляет иммунную систему и снижает риск развития хронических заболеваний в зрелом возрасте.

Влияние здоровых пищевых привычек на здоровье нации:

- **Профилактика ожирения:** Сбалансированное питание с детства помогает поддерживать нормальный вес, снижая распространенность ожирения. В России, например, в 2019 году был запущен национальный проект «Здравоохранение», направленный на продвижение здорового образа жизни и снижение употребления продуктов с высоким содержанием соли и сахара.

- **Снижение заболеваемости хроническими болезнями:** Правильное питание снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и некоторых

видов рака, что в долгосрочной перспективе уменьшает нагрузку на систему здравоохранения.

- **Улучшение когнитивных функций:** Достаточное потребление необходимых нутриентов положительно сказывается на умственном развитии, что способствует повышению успеваемости в учебе и продуктивности в будущем.

Роль общества и государства:

Для достижения этих целей необходимо комплексное взаимодействие семьи, образовательных учреждений и государства. Внедрение образовательных программ по здоровому питанию, обеспечение доступа к качественным продуктам и создание благоприятной среды для формирования правильных пищевых привычек являются ключевыми факторами в укреплении здоровья нации.

Литература:

1. **Основы гигиены детей и подростков. Учебное пособие**
Авторы: Татьяна Станиславовна Борисова, Наталья Владимировна Бобок, Марина Михайловна Солтан. В этом пособии изложены современные научные данные по охране здоровья детей и подростков, включая гигиенические аспекты питания.
2. **Гигиена детей и подростков. Учебник**
Автор: Владислав Ремирович Кучма. Учебник предоставляет современные представления о формировании здоровья детской и подростковой популяции, включая вопросы рационального питания и гигиенические требования.
3. **Организация питания детей и подростков**
Авторы: М.Н. Куткина, Н.В. Барсукова, С.А. Елисеева, А.А. Смоленцева. Учебное пособие описывает основные требования к организации питания детей и подростков с учетом современных достижений науки о питании.
4. **Гигиенические требования к организации питания детей и подростков**
Авторы: М.М. Солтан, Т.С. Борисова. Учебно-методическое пособие освещает

основные аспекты рационального питания детей и подростков, а также гигиенические требования к организации питания в различных учреждениях.

5. Гигиена питания. Руководство к практическим занятиям

Авторы: А.А. Королёв, Е.И. Никитенко. Учебное пособие охватывает основные аспекты гигиены питания, включая организацию питания детей и подростков.