

Диетическое питание

«Забота о здоровье – это важнейший труд воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний и вера в свои силы».

В.А. Сухомлинский

Детский организм отличается от взрослого более интенсивным обменом веществ. Питание оказывает существенное влияние на развитие мозга и интеллект ребенка, на функциональное состояние центральной нервной системы, на процессы роста и развития юного организма, повышает устойчивость организма к различным заболеваниям. Чтобы полноценно развиваться, в течение дня ребенок должен получать необходимый для этого минимум пищевых и минеральных веществ. Если учесть, что большую часть времени дети проводят в организованных коллективах, то и полноценно питаться они должны здесь же.

В Республике Беларусь сегодня уделяют большое внимание вопросам жизни и здоровья детей и подростков. В настоящее время сложилась определенная система организации питания в учреждениях образования, которая определяет следующие задачи:

- обеспечение детей полноценным качественным горячим питанием;
- формирование культуры питания и навыков самообслуживания;
- отслеживание калорийности и сбалансированности питания;
- развитие здоровых привычек и формирование потребности в здоровом образе жизни.

Для решения этих задач учреждениями образования задействован целый ряд сотрудников. Прежде всего, это работники столовой. На их ответственности находится вопрос приготовления вкусной и полезной пищи.

Для контроля пищеблока созданы две комиссии, работающие каждая по своему плану и выполняющие разные функции. Прежде всего, это бракеражная комиссия. В ее обязанности входит контроль за закладкой сырой продукции и выходом готовых блюд, за условиями хранения полученных продуктов, их реализации согласно срокам. Также советы по питанию, одним из членов данного совета в обязательном порядке являются родители учащихся. В задачи данной комиссии входит выявление причин неполного питания всех учащихся, пропаганда здорового образа жизни, работа технологического оборудования и его исправность, и многие другие вопросы. Проводятся совещания по питанию, где обсуждаются проблемы, выявленные нарушения и другие вопросы организации питания.

Важным является вопрос и организации питьевого режима. В свободном доступе для детей всегда должна находиться питьевая бутилированная или кипяченая вода. А в ассортименте буфета для школьников постоянно в продаже должны предлагаться несколько видов натуральных соков, в том числе с мякотью.

Каждая мама, у ребенка которой отмечается аллергическая реакция на определенные продукты питания, волнуется, сможет ли ее чадо нормально

питаться в садике и школе. Меню для таких детей корректируется с учетом рекомендаций врача.

При поступлении в учреждение образования каждый ребенок представляет медицинскую справку о состоянии здоровья, в которой педиатром отмечена необходимая диета либо корректировка в питании. Медицинским работником учреждения выполняется выписка из справок и составляются списки детей, нуждающихся в диетическом (лечебном) питании, которые направляются на пищеблок. В последующем дети получают индивидуально скорректированное питание.

В образовательных учреждениях города Минска среди детей, нуждающихся в диетпитании, чаще встречается безаллергенная диета, диета № 9 (при сахарном диабете), диета №5 (заболевания печени и желчных путей), диета № 7 (нефриты).

Среди детей встречаются и те, кому необходимо лечебное питание. Существует ряд заболеваний, при которых диета является основным способом лечения.

Синдром мальабсорбции — синдром нарушенного кишечного всасывания, обусловленный нарушением всасывания через слизистую оболочку тонкого кишечника одного или нескольких питательных веществ. Лечение в каждом случае должно быть строго этиологическим. Так, при непереносимости сахарозы из пищи исключают продукты, содержащие сахарозу, крахмал (сахар, картофель, манная крупа), а также изделия из муки. При непереносимости лактозы в легких случаях ограничиваются уменьшением количества даваемого молока и ранним введением сахарозы и крахмала.

Фенилкетонурия (ФКУ) — генетическое заболевание, характеризующееся нарушениями обмена фенилаланина. Основа диеты при ФКУ — назначение рационов питания с низким содержанием фенилаланина, источником которого является белковая пища. Из рациона питания при ФКУ исключают продукты животного происхождения с высоким содержанием белка (мясо, птица, рыба, молочные продукты и т. д.).

Целиакия - заболевание, нарушение пищеварения, вызванное повреждением ворсинок тонкой кишки некоторыми пищевыми продуктами, содержащими определённые белки — глютен (клейковина) и близкими к нему белками злаков (авенин, гордеин и др.) — в таких злаках, как пшеница, рожь, ячмень и овёс. В лечении решающим является установление соответствующей диеты.

Атопический дерматит – это болезнь кожи, встречающаяся у людей разных возрастов. Заболевание носит аллергический характер и проявляется в виде зуда, покраснения, шелушения или сыпи на коже. Соблюдение диеты — один из основных способов при лечении и профилактики кожного дерматита. Людям, страдающим таким заболеванием следует исключить следующие продукты: молочные продукты и куриные яйца; овощи, ягоды и фрукты красной и оранжевой окраски; жирные сорта рыбы и мяса; копчености, соленья, острые и жареные блюда; специи, приправы, соусы; сладости, мед, шоколад, орехи. Необходимо сократить потребление соли и сахара.

Очень важно привить культуру питания детей с раннего возраста. Сохранить здоровье подрастающего поколения в процессе получения дошкольного и школьного образования – это важная задача, от которой зависит будущее нации.