

***ВРЕДНАЯ ПИЩА.
ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ
ПИТАНИЕ. ГИГИЕНИЧЕСКОЕ
ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ . ОСНОВЫ
ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ И
ДИЕТЫ У ДЕТЕЙ.***

***Кафедра здоровья детей – подростков,
здоровья труда.***

Доцент С.А. Гасанова



Многие специалисты во всем мире заявляют, что неправильный рацион в детском возрасте грозит очень серьезными заболеваниями в будущем. Недостаток витаминов, антиоксидантов и микроэлементов, высокий процент углеводов или жиров, обилие острых приправ и добавок «Е» – все это не самым лучшим образом влияет на развитие ребенка. Какие продукты самые вредные для детей?



ТОП-10 самых вредных продуктов для детей

Ученые Институты экологической гигиены и пищевой токсикологии, совместно с работниками частных медицинских центров диагностики составили перечень наиболее опасных для детского организма продуктов. В десятку «наихудших» попали:

1. Чипсы. *О том, что это кладезь жиров, углеводов, массы красителей, усилителей вкуса и канцерогенов слышали, наверное, все. Но кроме этого чипсы могут в разы увеличить риск возникновения рака, спровоцировать болезни сосудов, анемию, гипертонию, расстройство пищеварения и даже гастрит.*



2. Сладкие газировки. В них содержится аспартам и бензоат натрия. Эти консерванты способны изменять порог чувствительности вкусовых рецепторов, вызывать неконтролируемые вспышки гнева, злости, депрессии или паники. А также вялость, аллергические реакции, в больших количествах – пищевые отравления и нарушения сердечной деятельности. Ко всему прочему газированные напитки очень сладкие, и равноценны 4-5 ложкам сахара на стакан воды, жажду они не утоляют совершенно, помимо сахара в газировке содержится множество химических красителей и ароматизаторов, которые просто «убивают» пищеварительную систему человека. Да и сами газы, которыми насыщается газировка, несут огромный вред детской пищеварительной системе. Кока-кола, например, замечательное средство от известковой накипи и ржавчины. Необходимо подумать хорошенько прежде, чем отправлять такую жидкость в желудок, способную растворять

3. Фастфуд. Ребенок вообще не должен знать этого слова. Шаурма, беляши, картошка фри, бургеры и т.д. – отнюдь не детская еда. Потому как все это жарится в обильном количестве масла, которое не меняется иногда по несколько дней, фастфуд становится не просто вредной, а опасной едой для ребенка. Самым легким последствием употребления таких «изысков» может стать пищевое отравление или расстройство желудка, в будущем – эта «диета» грозит ожирением, слабоумием, нарушением обмена веществ, болезнями почек и сосудов.

.



4. Копчености и колбасы. В нынешней продукции этого ряда больше трансгенной сои, чем мяса, плюс бензопирен и фенольные соединения, а это все канцероген

5. Продукты с глутаматом натрия (E621). Эта добавка способна значительно менять вкусовое восприятие, вызывать головные боли, вялость, сосудистые спазмы и нарушения обмена веществ. При покупке продуктов для ребенка необходимо читать состав всего, что покупаешь и не выбирать товары питания с пометкой E621.

6. Маргарин. Сплошной генномодифицированный жир. Для малыша он опасен не только в чистом виде, но и как составляющая гастрономических изысков (пирожные, тортики, слоеное тесто, кремы). Кроме ожирения и нарушений липидного обмена, можно спровоцировать развитие диабета, а при огромных дозах – даже гормональный дисбаланс и бесплодие.

7. Кофе и энергетики. Если взрослый организм еще сможет справиться с такими напитками, то детский – однозначно нет. Нервное истощение, бессонница, приступы беспричинного страха, аллергические сыпи и болезни почек – вот что может получить ребенок, регулярно их употребляя.

8. Жевательные резинки и желейные конфеты. Источник многочисленных вредных красителей, загустителей, стабилизаторов, консервантов и прочей химии. Как минимум, прямой путь к ожирению, кариесу и частым несварениям желудка.

9. Шоколадные батончики. Это высококалорийная бомба с массой генномодифицированных продуктов и химических добавок.

10. Майонез и кетчуп. Также не самая полезная пища для детского организма.. Приготовленный в домашних условиях и используемый по граммам, особого вреда нашему организму не принесет. Но мы покупаем фабричный. Майонез очень калорийный продукт, содержит огромное количество жиров и углеводов, а также красители, подсластители, заменители и так далее. К числу вредных продуктов относится не только майонез, но и кетчуп, различные соусы и заправки, в широком ассортименте представленные на прилавках наших магазинов., Натуральных продуктов там нет, а вот содержание красителей, заменителей вкусов и ГМО продуктов в — в полной мере.

Не стоит давать детям :

Глазированные сырки — покупая их, мама думает, что они детские и подходят для малышей. Но состоят они из калорийного творога, консервантов, начинка — из повидла или сгущенки и шоколадной оболочки, которые не совместимы с творогом по пищевым правилам. В некоторые добавляют растительный жир, вместо молочного, также добавляют добавку трансизомер жирных кислот, которая может спровоцировать риск сердечно-сосудистых заболеваний. До 5 лет их лучше не давать вообще.

Консервированные продукты. Это относится и к консервированной кукурузе, огурцам, помидорам, фасоли, зеленому горошку.

По сути, консервы — это мертвые продукты. Мясные и рыбные консервы содержат в себе много соли, красителей и консервантов. Консерванты вступают в реакции с продуктами, вызывая изменение их состава. Необходимо избегать консервацию в рационе детей, даже если эти продукты домашнего консервирования.

В консервах нет полезных веществ, потому что перед попаданием в банку, продукты проходят тщательную тепловую обработку, теряя свои полезные вещества. От консервов ребенка может пучить, могут возникнуть проблемы

Полуфабрикаты, без сомнения, являются находкой для мамы. Их приготовление не занимает много времени, только разогреть. Такая еда совсем не подходит для маленького ребенка. Пельмени — это тесто с мясом, которое для пищеварительной системы ребенка является тяжелым продуктом. Готовые котлеты, обжаренные на масле, содержат большое количество жира и румяную корочку, которая очень трудно и долго будет перевариваться желудком. Также при жарке замороженных продуктов образуются канцерогенные вещества, способствующие возникновению онкозаболеваний.

Полуфабрикаты нельзя давать детям ни в каком возрасте, лучше приготовить паровые котлеты или фрикадельки, приготовленные самой.

Грибы. Сами по себе они трудноусвояемый продукт, который не усваивается организмом, так еще и вдобавок современная экологическая обстановка делает их опасными, они впитывают из окружающей среды вредные вещества.

Морепродукты— красная и черная икра, креветки, омары, кальмары, морская капуста, мидии и прочие являются сильными аллергенами. Бесспорно, они очень питательны, но не полезны для маленьких детей. В них холестерин достигает от 1,5 до 14%, в соленых морепродуктах содержится поваренная соль (хлористый натрий), которая неблагоприятно может сказаться на водно-солевом и жировом обмене веществ. Ко всему прочему, морепродукты могут вызвать отравление, не стоит давать их до 5-7 лет.

Можно назвать следующие продукты не пригодными для питания вообще:

- лапша быстрого приготовления,
- растворимые супчики,
- растворимые картофельные пюре,
- растворимые соки типа «Юпи» и «Зуко».

Кроме химии в них нет ничего.



Чтобы «вкусное» развитие ребенка протекало в правильном русле, многие специалисты рекомендуют вообще исключать из ежедневного рациона продукты, содержащие усилители вкуса и ароматизаторы. Ребенок быстро привыкнет к «вкусной» еде и обычная пища будет казаться ему безвкусной. правильное развитие ребенка невозможно без обилия овощей, молочных продуктов, рыбы, сухофруктов.

Чем руководствоваться при выборе «допустимых» и «недопустимых» продуктов?

Основное правило – внимательно читать состав продукта на упаковке. Даже самый безобидный, казалось бы, йогурт может быть напичкан консервантами и прочими «улучшителями». Необходимо выбирать продукты с самым простым и незамысловатым составом. Чем проще – тем лучше. Необходимо избегать употребление консервов и полуфабрикатов. Все продукты быстрого приготовления — лапша, супы, картофельное пюре, растворимые соки – продукт химической промышленности — это однозначный вред организму ребенка.

ПОЛЕЗНАЯ ЗАМЕНА ВРЕДНЫМ ПРОДУКТАМ

МОРОЖЕНОЕ

Содержит:
кальций,
триптофан



ПИВО

Содержит:
витамины
группы В,
калий, фосфор,
медь, железо,
цинк



КОФЕ

Содержит:
20 аминокислот,
витамины РР,
В₁, кальций,
магний, натрий,
калий, фосфор,
железо



твёрдые сыры, индейка,
морепродукты, бобовые



кисломолочка, яйца,
печень, говядина



молоко, морковь,
свёкла, бобовые



молоко, молочные
продукты, орехи



сливочное масло, молочные
продукты (3-4% жирности)



КОЛБАСА

Содержит:
жиры



ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ

Содержат:
кальций,
натрий (натуральные)



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как научить ребенка правильно питаться?

- будьте примером и ешьте полезную пищу;*
 - соблюдайте режим питания, время приема пищи должно быть фиксированным;*
 - вслух обращайтесь внимание, как еда пахнет и выглядит;*
 - предложите ребенку вместе с Вами приготовить еду или поручите ему несложное действие, например, украсить блюдо по его желанию;*
 - привлекайте ребенка к выбору и покупке продуктов, обращая внимание на полезность тех или иных товаров;*
 - не давайте вредную пищу в качестве вознаграждения;*
 - выключайте телевизор и иные гаджеты во время еды;*
 - не поощряйте ребенка за то, что он ест полезную еду;*
 - не держите дома конфетки, печенье и иные сладости, а вместо них поставьте вазу с фруктами, ягодами и орехами.*
- По возможности, с раннего детства не приучайте ребенка к сладостям, сахару (чай с сахаром), печенью и т. д.*

Основы лечебного питания и диеты у детей

Дети часто болеют различными видами патологий, и в лечении любой патологии огромное значение будет иметь питание ребенка, а иногда еще и применение специальной диеты. Известно, что иногда одних этих мероприятий вполне достаточно для излечения от многих относительно легких недугов.



Каждый продукт, который будет использован в рамках лечебного питания у детей, будет оказывать определенное воздействие на организм ребенка. Соответственно, для каждой болезни будет рекомендован свой набор продуктов, способ их приготовления, объем питания и его калорийность.

Например, при сильно выраженном ожирении будет рекомендована диета с низкой калорийностью, но с одновременной достаточной биологической ценностью – питание должно содержать достаточное количество полезных и питательных веществ. Для детей с анемией в составлении меню особое внимание уделяется продуктам, содержащим железо в легкодоступной форме, например, это мясные и субпродукты – основной источник хорошо усваиваемого, гемового железа.

Каждый из продуктов питания у детей заслуживает отдельного внимания, и может принести одновременно как пользу для выздоровления ребенка, так и вред здоровью. Так как разобраться в особенностях лечебного питания?

Молочные продукты.

В составе молочных продуктов находится большое количество полезных веществ, из-за чего именно они будут иметь широкое использование при составлении лечебного меню. Ценность представляет именно наличие легкоусвояемого белка, полезных жиров и кальция. Кроме того, в составе молока обнаруживаются и некоторые витамины – А, В2, В12 и многие другие. За счет своих уникальных свойств – способности гасить повышенную кислотность желудочного сока, быстро эвакуироваться из желудка, и в силу отсутствия раздражающих веществ, коровье и козье молоко будет использоваться в щадящем меню детского лечебного питания, например, при заболеваниях пищеварительного тракта или поджелудочной железы, печени. Сочетание молока с растительными продуктами используют для повышения диуреза.

Широкое распространение получили кисломолочные продукты – кефир, ряженка, йогурты, которые будут способствовать нормализации состава микрофлоры кишечника. Кроме того, кисломолочные продукты обладают меньшими аллергическими свойствами. И их усвоение не вызывает в организме ребенка перенапряжения ферментативной системы и пищеварительного тракта в целом.



Кисломолочные продукты особенно широко используются при составлении диетического меню при различных расстройствах пищеварения, пищевой аллергии и в период восстановления после тяжелых заболеваний. Их сочетание с растительными продуктами будет значительно повышать биологическую ценность рациона и способствовать лучшему усвоению пищевых компонентов.

Сметану так же можно причислить к классу кисломолочных продуктов, но из-за высокой жирности и способности быстро портиться, этот продукт при составлении лечебного меню у детей используется довольно редко и ограниченно. Как правило, только при приготовлении некоторых блюд, и после термической обработки. К числу ценных кисломолочных продуктов можно отнести сыр и творог. В твороге содержится легкоусвояемый белок, кальций и фосфор, этот продукт будет показан для истощенных детей, например, при рахите. За счет содержания метионина и холина творог будет полезным при патологии печени и желчевыводящих путей. По сути, сыр практически не содержит лактозу (молочный сахар) и может быть использован в питании у малышей с непереносимостью лактозы.



Мясные продукты.

Все мясные продукты и самое цельное мясо – это незаменимый источник белка с высокой биологической ценностью. Как раз именно этот белок идет на построение клеток растущего организма малыша и на становление его иммунной системы.

*Включение мяса в рацион питания особенно важно на этапах выздоровления ребенка после тяжелых заболеваний. Кроме того, мясо – универсальный источник гемового железа, которое будет доступным для усвоения – ***это лучшая профилактика и лечение анемии.****

*Большее предпочтение отдается ***телятине и говядине, курице, индейке и кролику.*** В рационе питания могут присутствовать и ***субпродукты – печень, сердце, язык,*** которые будут источниками полноценного белка, железа, меди и некоторых ***витаминов.*** В число менее полезных продуктов будут относиться сосиски, сардельки, колбаса. Конечно, они могут присутствовать в рационе питания ребенка, но в строго ограниченных количествах.*

Дары моря и рыба.

В составе рыбы находится полноценный белок, который легко усваивается. Так же рыбные продукты богаты полиненасыщенными жирными кислотами, фосфором и важными жирорастворимыми витаминами – Д и А.

В составе многих видов морских рыб насчитывается большое количество микроэлементов:

- медь, которая будет важна в процессах формирования гемоглобина,***
- хром, который обеспечивает стабильность обменных процессов,***
- ванадий, который будет влиять на минерализацию костей и зубов.***

За счет того, что в рыбе очень мало соединительных волокон, ее часто используют при составлении щадящей диеты. Обычно предпочтение отдается треске, хеку, минтаю, окуню, лососю, селедке.

Не менее полезными будут и морские продукты, но только с 5 лет, ребенку можно предлагать морскую капусту, кальмаров и креветок, которые будут источниками йода, но одновременно с этим, могут быть и провокаторами аллергических реакций. В составе икры находятся также высокоценные белки, легкоусвояемые жиры, а так же лецитин, холестерин, жирорастворимые витамины, фосфор и железо. В соответствии с этим, включать ее в рацион питания будет показано всем ослабленным и часто болеющим деткам, но не более чем несколько раз в неделю.

Яйца и блюда с ними.

В рационе питания могут присутствовать как куриные яйца, так и перепелиные, которые считаются диетическими. В их составе обнаруживается легкоусвояемый белок со всеми незаменимыми аминокислотами. В желтке содержится жир, лецитин, холин, соли железа и витамины – А, Е и группы В.

За счет уникального состава, яйца будут хорошо усваиваться, способствовать лучшему пищеварению и улучшать деятельность нервной системы. Несмотря на то, что яйца кур и других птиц очень схожи по составу, яйца водоплавающих птиц не используются в питании детей, из-за опасности инфицирования сальмонеллезом.



Овощи, зелень, фрукты, ягоды. Лечебное действие ряда овощей и фруктов обуславливается содержанием в них витаминов, минеральных солей, органических кислот и пектиновых веществ. Некоторые фрукты, ягоды и овощи богаты солями калия при низком содержании солей натрия (картофель, кабачки» черная смородина, абрикосы, вишня» виноград, бананы, сухофрукты), что обуславливает их мочегонный эффект и целесообразность применения в **лечебном питании при сердечно-сосудистой и почечной видах патологии.** Ароматические вещества и органические кислоты придают запах плодам и ягодам. Органические кислоты возбуждают секрецию пищеварительных соков» повышают их ферментативную активность. Поэтому овощные закуски с успехом могут применяться перед основным приёмом пищи для возбуждения аппетита. Однако при холецистите, гиперацидных гастритах, язвенной болезни некоторые растительные продукты исключаются (лук, петрушка, редис, укроп) т .к . в них содержатся экстрактивные вещества. Фитонциды, содержащиеся в некоторых овощах (лук, чеснок) обеспечивают бактерицидное действие пищи.

Пектин благодаря способности к набуханию и образованию в кишечнике рыхлой массы адсорбирует токсические вещества и способствует выводу их из кишечника. Большое количество пектина содержится в моркови, кабачках, яблоках, бананах, хурме. Содержание в овощах (капуста, брюква, репа) балластных веществ (растительная клетчатка) позволяет использовать их в питании с целью стимуляции моторики желудочно-кишечного тракта (запоры, кроме спастических), а также в гипокалорийных диетах для создания чувства насыщения (ожирение, сахарный диабет). Некоторые фрукты и ягоды (груша, черная смородина, черника, черемуха, вишня) содержат дубильные вещества, благодаря чему их используют в качестве закрепляющих средств при энтероколитах. Листовая зелень, помидоры, цветная капуста, свекла богата минеральными веществами (цинком, кобальтом, медью, железом) и витаминами, что определяет эффективность их применения при малокровии. **Из фруктов наибольшее распространение в питании как здоровых, так и больных детей имеют яблоки**, содержащие легко усвояемый сахар, железо, медь, йод, витамины, а также пектин, клетчатку.

Благодарю за внимание

