

# ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

**Мухина Елена Вениаминовна,**  
врач-педиатор ДГБ №5

**Мажаева Татьяна Васильевна**  
доцент кафедры технологий питания УрГЭУ

# ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- 1. Энергетическое равновесие*
- 2. Сбалансированное питание*
- 3. Соблюдение режима питания*



# ПРИНЦИПЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ



*Энергетическая ценность  
рациона:*

*в возрасте 7 – 10 лет – 2300 ккал*

*11 – 13 лет – 2500 – 2700 ккал*

*14 – 17 лет – 2600 – 2900 ккал*

---

*Для справки – 1 шоколадка имеет калорийность 500  
ккал., а 100 г. конфет – 600 ккал*



# ПРИНЦИП СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

**БЕЛКИ** – это строительный материал, гормоны, ферменты, антитела, витамины.

**ЖИРЫ** – энергия, строительный материал для клеточных оболочек, гормонов, ферментов, клеток нервной системы, жирорастворимые витамины, фосфолипиды.

**УГЛЕВОДЫ** – это в первую очередь, топливо для жизнедеятельности.



## ***БЕЛКИ*** (1Г НА 1 КГ МАССЫ)

*30 – 40 г из мяса, рыбы, творога, яйца, сыра и 30 – 40 г из грибов, орехов, семечек, круп, в том числе риса, картофеля*



# ***ЖИРЫ***

***30 – 40 г животного и 30 – 40 г растительного жира, в том числе полиненасыщенными жирными кислотами – 7 – 10 г (подсолнечное, соевое, кукурузное масло и жирная рыба) и 20 – 30 г с мононенасыщенными жирными кислотами (оливковое, рапсовое, арахисовое масло)***



# ***УГЛЕВОДЫ***

***30 – 40 г простых в виде сахара, варенья, мёда, сладостей и 15 – 30 г пищевых волокон, т.е. продуктов, богатых клетчаткой для уменьшения симптомов хронических запоров, геморроя и снижения риска ишемической болезни и некоторых видов рака.***  
***Это: Хлеб, особенно грубого помола, с отрубями, крупы, картофель, бобовые, орехи, овощи и фрукты***



# ***ПРИНЦИП СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ***

***Питание должно быть  
дробным, 3 - 4 – 5 раз в день,  
регулярным.***

***Последний прием пищи  
за 2 – 3 часа до сна***



# *ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ*

*1. Следует потреблять разнообразные продукты для обеспечения всех потребностей организма.*

*2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.*



# ***ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ***

***3. Несколько раз  
в день следует  
есть  
разнообразные  
овощи и фрукты***



# *ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ*

*4. Следует ежедневно  
потреблять молоко и  
молочные продукты с низким  
содержание жира и соли*

---

*Обезжиренный творог  
употреблять нет смысла,  
т.к. кальций содержащийся  
в твороге, не может быть  
усвоен*

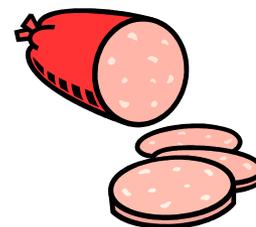


# *ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ*

*5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца и тощие сорта мяса.*

---

*Колбасы и сосиски должны быть ограничены в потреблении*



# *ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ*

*6. Рекомендуется в питании увеличить количество оливкового масла, жирной рыбы холодных морей, уменьшить в питании использование маргаринов.*



# ***ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ***

***7. Следует ограничить потребление простых сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.***

---

***Следует пить воду, соки, минеральную воду. Потребность в воде детей высока и составляет 2 – 2,5 литров воды в день***



# *ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ*

*8. Общее потребление поваренной соли не должно превышать 6 г в день. Это объем одной чайной ложки.*



# *ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ*

*9. Следует отдавать предпочтение приготовлению пищи на пару, путем отваривания, запекания, но не жарке, уменьшать добавление в пищу жиров, соли и сахара.*

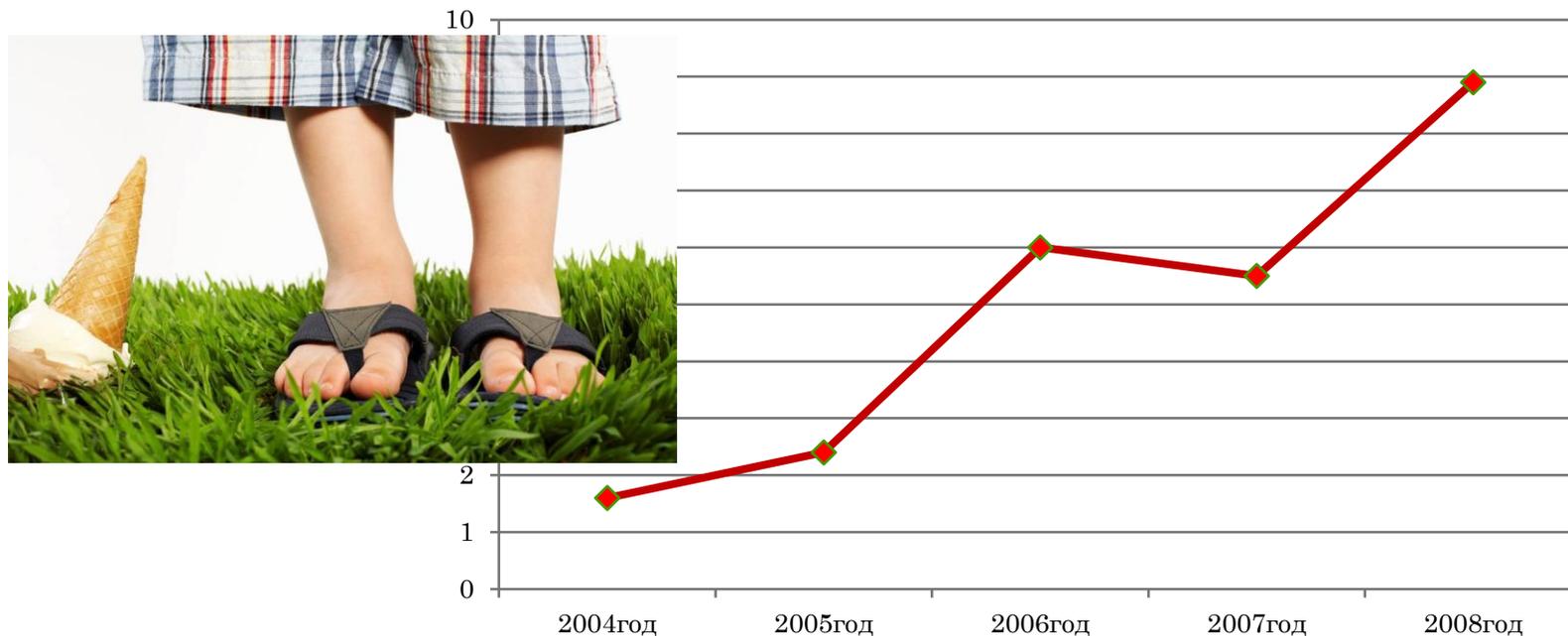


# *ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ*

*10. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам.*



# ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ОЖИРЕНИЕМ СРЕДИ ДЕТЕЙ



*50% населения имеет  
избыточный вес, а среди  
школьников – 25%.*



# ***ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ***

***ПИЩЕВЫЕ  
ПРИВЫЧКИ  
ФОРМИРУЮТСЯ В  
СЕМЬЕ С РАННЕГО  
ВОЗРАСТА.***



# *ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ*

*Очень важен для школьника прием пищи дома до школы. Следует предложить ребенку чашку чая, какао с печеньем, бутербродом, булочкой.*



*Нельзя кормить детей кашами быстрого приготовления – они содержат слишком много сахара.*

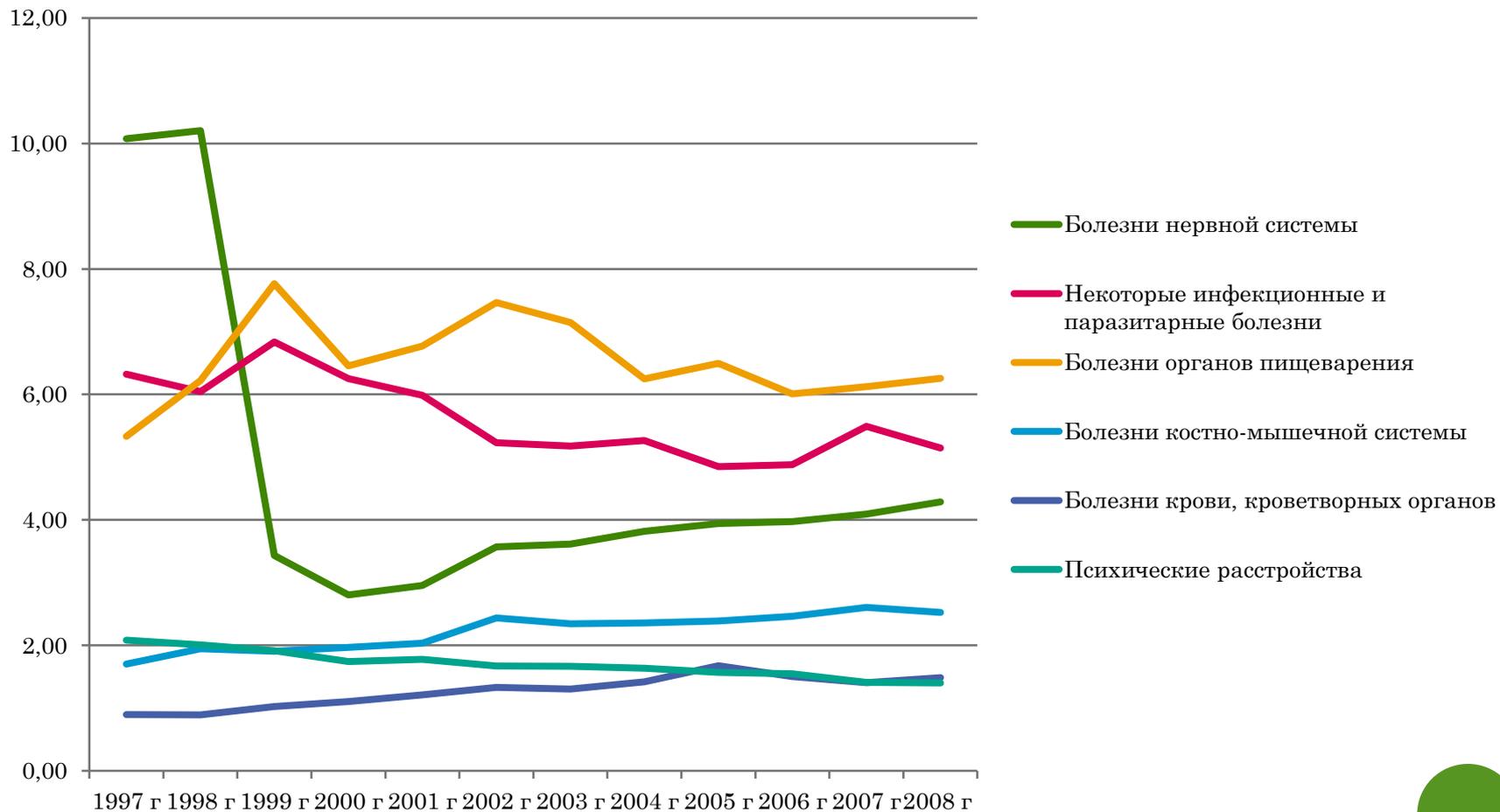


# *ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ*

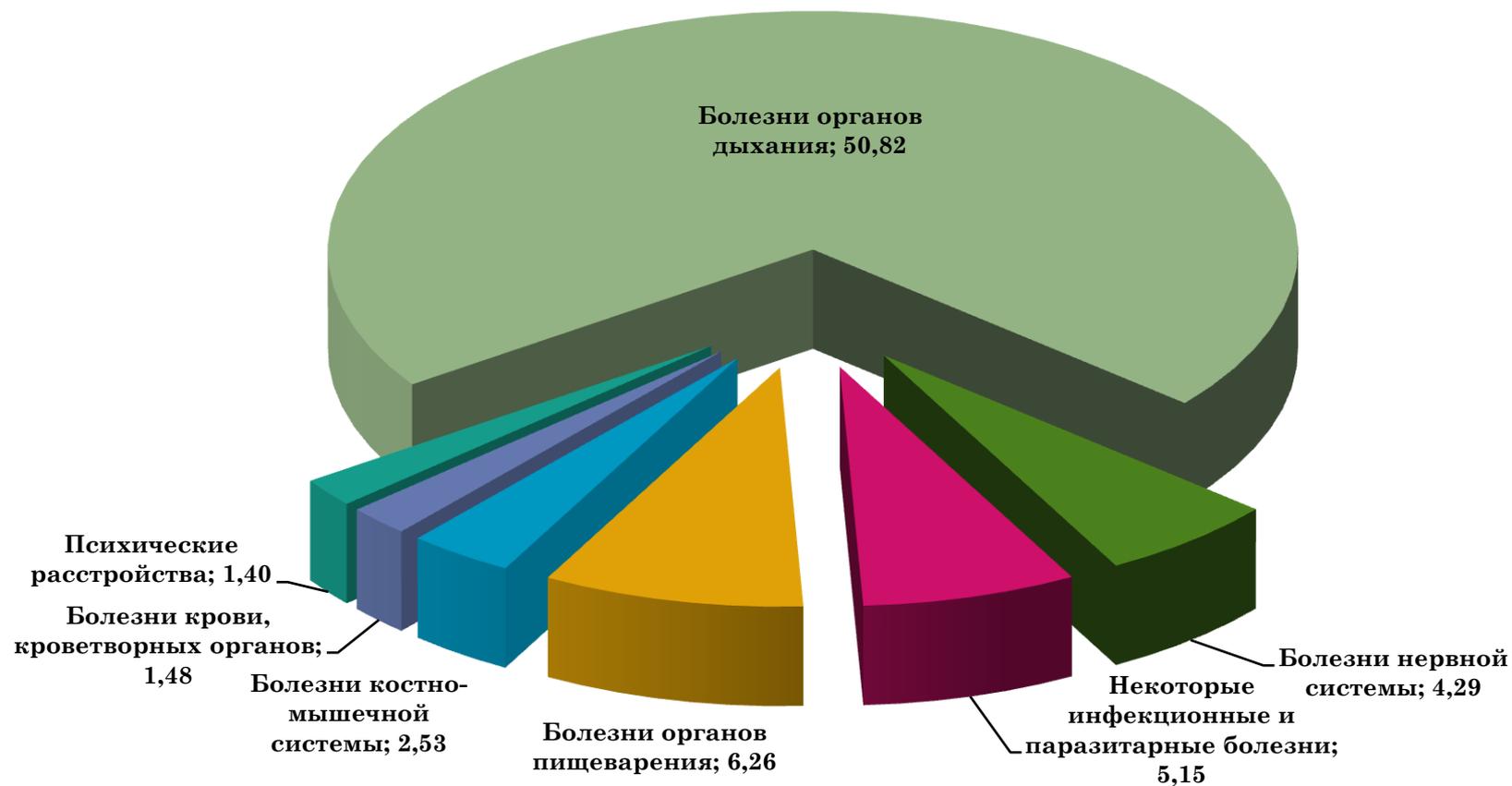
*Нельзя допускать, чтобы ребёнок шел в школу голодным. Это нарушает деятельность нервной системы, снижает работоспособность и приводит к быстрому утомлению и хроническим заболеваниям.*



# ДИНАМИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 0-14 ЛЕТ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ



# СТРУКТУРА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 0-14 ЛЕТ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ



# Заболевания с важными детерминантами пищевого характера

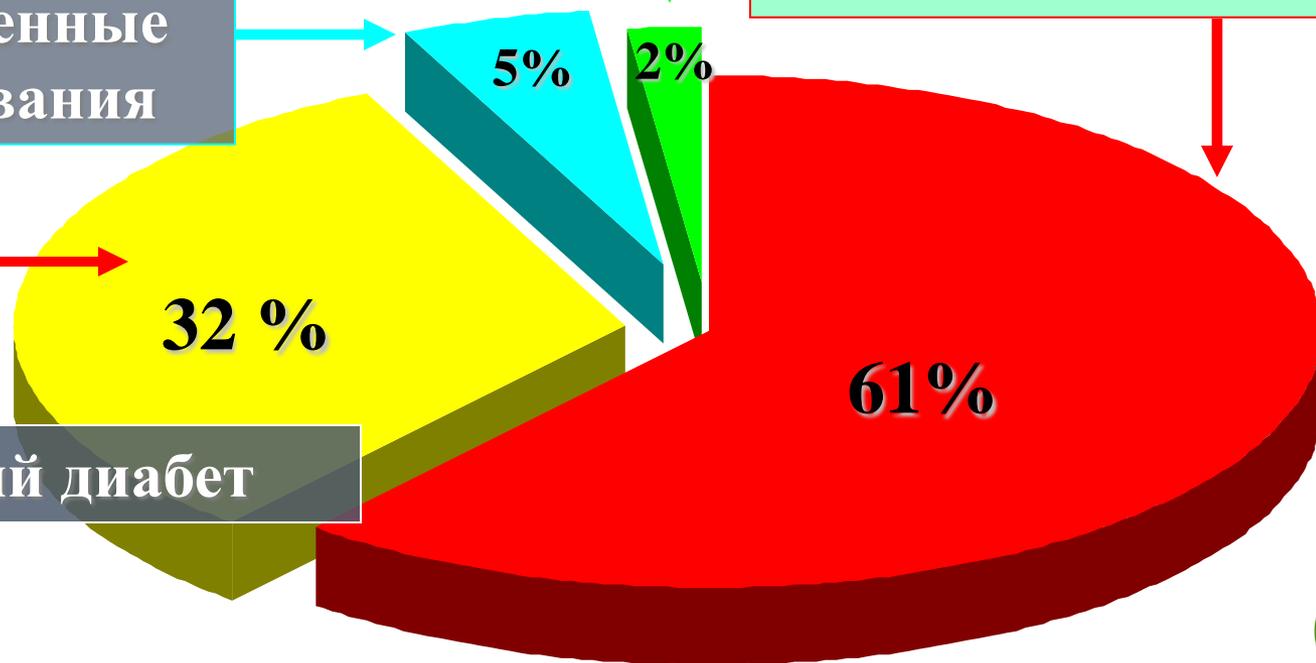
Статистика ВОЗ

Недостаточность питания

Злокачественные новообразования

Сердечно-сосудистые заболевания

Сахарный диабет



# ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ



# ***ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ***

***Для детей, которые не едят или мало едят дома, основным завтраком должен стать второй завтрак в школе. Он должен составлять около 20% рациона.***

***Нельзя давать ребенку в школу фрукты или соки – фруктовые соки будут раздражать слизистую, их нельзя употреблять на голодный желудок.***



## *ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ*

*При анализе анкет школьников отмечается склонность детей к пельменям, готовым котлетам из полуфабрикатов, очень популярны сосиски с макаронными изделиями. Школьники практически лишены рыбы, обычного творога, мяса куском. Крайне недостаточно получают фрукты, мало свежих овощей. Совсем не представлены в питании детей сухофрукты из сборных фруктов. Не любят дети изюм, морковь.*

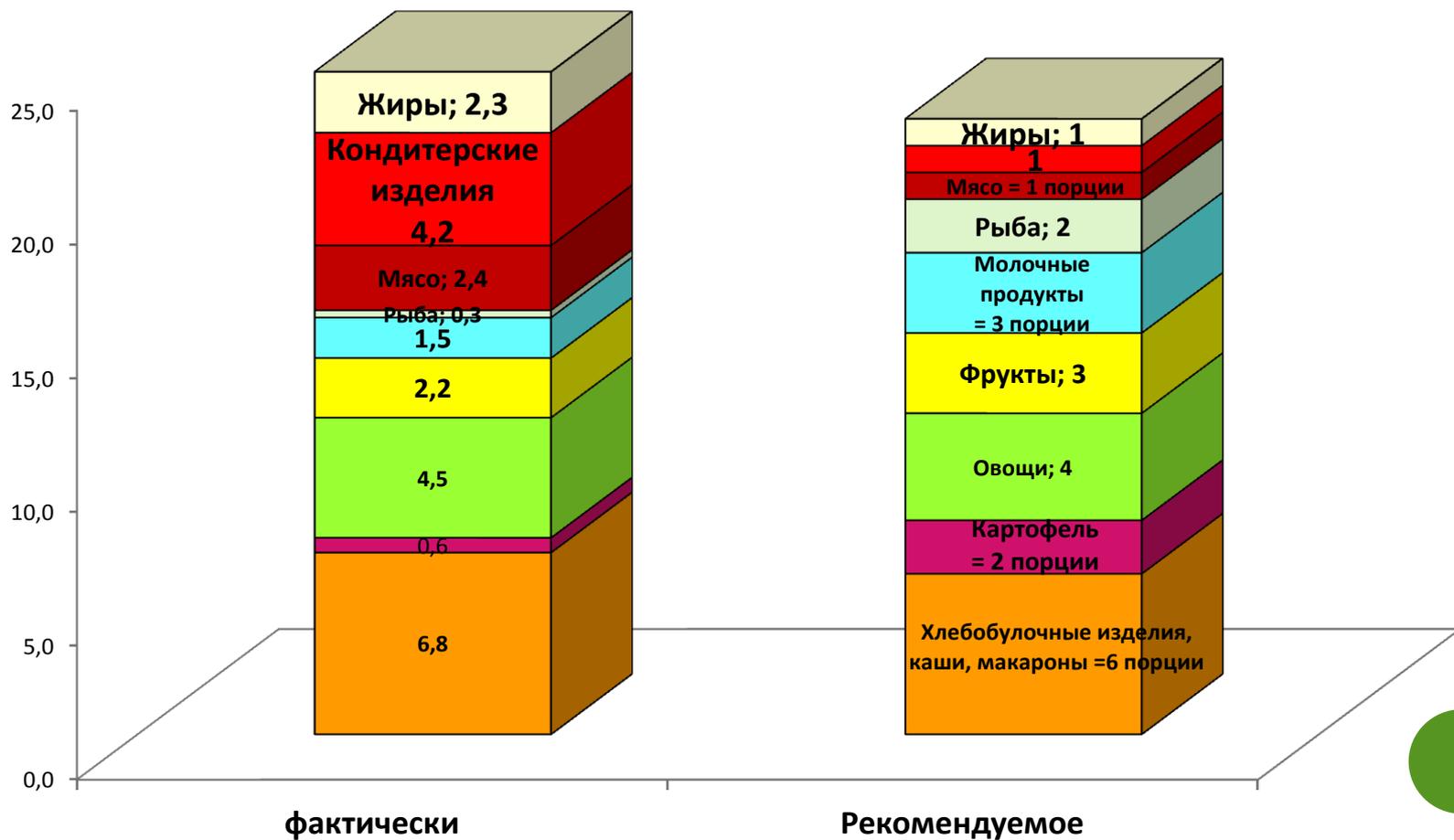


# *ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ*

*Магазинные полуфабрикаты  
можно включать в рацион  
только изредка, т.к. эти  
продукты содержат много жира,  
соли, соевого протеина и совсем  
мало клетчатки.*



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ





***СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!***

