



пр. Ленина, д. 30, г. Якутск, 677011, тел. (4112) 50-69-01, 50-60-23
e-mail: minobrнауки@sakha.gov.ru; <https://minobrнауки.sakha.gov.ru>

22.10.2021 № 07/01-19/8462

Главам
муниципальных районов
и городских округов
Республики Саха (Якутия)
Копия: Руководителям
муниципальных органов
управления в сфере
образования
Республики Саха (Якутия)

О направлении методических материалов

Во исполнение письма Управления Роспотребнадзора по Республике Саха(Якутия) от 14.10.2021 №14-00-05/47-7607-2021, целях повышения грамотности детского населения в области гигиены, привития навыков личной гигиены, повышения культуры здорового питания детей Министерство образования и науки Республики Саха(Якутия) направляет методические материалы для использования в работе и организации мероприятий в общеобразовательных организациях.

Приложение в 1 экз.

С уважением,

И.о. министра
образования и
науки РС(Я)



Любимова

Приложение

УТВЕРЖДЕНЫ
приказом Роспотребнадзора
от _____ №

ИЗМЕНЕНИЯ

вносимые в приказ Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания»

1. Приложение 1 к приказу Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания» изложить в следующей редакции:

ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА по вопросам здорового питания для детей дошкольного возраста

I. Общие положения

Обучающая просветительская программа для дошкольников «Основы здорового питания» предназначена для воспитателей дошкольных образовательных организаций, родителей детей дошкольного возраста.

Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)», национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 г. № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка, особенностях организации питания детей, находящихся на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и

неинфекционного генеза).

II. Целевой раздел

2.1. Актуальность программы.

Проблема обеспечения принципов здорового питания в дошкольных образовательных организациях актуализируется регистрируемыми в настоящее время показателями заболеваемости детей, повышением удельного веса детей с нарушениями физического развития, избыточной массой тела, ожирением, сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, статистикой посещаемости дошкольных образовательных организаций, значимостью формирования здоровых пищевых привычек, начиная с дошкольного возраста.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

Основные принципы здорового питания, которые должны быть учтены при формировании меню для детей дошкольного возраста: 1) обеспечение разнообразия меню (включение блюд, предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней); 2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах; 3) использование в меню блюд, рецептуры которых предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки; 4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а также продуктов, содержащих пищевые волокна; продуктов, обогащенных витаминами, микроэлементами, бифидо- и лактобактериями и биологически активными добавками; 5) оптимальный режим питания; 6) наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд меню, хранения пищевых продуктов; 7) отсутствие в меню продуктов, в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности; продуктов, поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Следующий аспект проблемы профилактики нарушений здоровья детей дошкольного возраста заключается в формировании у них навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового пищевого поведения, мотивации к здоровому образу жизни.

Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ¹ ввел понятие здорового питания; в Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года введено определение качества пищевых продуктов. Вопросы организации работы с детьми и их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой заболеваемости детей, а также задач, поставленных национальным проектом «Демография» и законодательными актами РФ, направленными на обеспечение принципов здорового питания и профилактику нарушений здоровья, обусловленных алиментарным фактором, приобретают особую актуальность.

В санитарно-просветительской программе представлены рекомендации по выработке у детей обязательных навыков соблюдения правил личной гигиены, здорового питания и стереотипов здорового пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие; представлена информация, необходимая родителям и педагогам, а также лицам, занятым в сфере ухода и присмотра за детьми; навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

2.2. Цель программы.

Формирование у детей дошкольного возраста основных поведенческих навыков здорового питания и профилактики заболеваний, обусловленных неправильным питанием и нарушением правил личной гигиены

2.3. Задачи программы.

1. Освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных неправильным питанием и нарушением правил личной гигиены.

2. Выработка у детей дошкольного возраста стереотипов здорового пищевого поведения.

3. Формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми, навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

2.4. Целевая аудитория программы.

Дети дошкольного возраста, работники организаций дошкольного образования, организаций по уходу и присмотру за детьми, родители детей дошкольного возраста.

2.5. Механизмы реализации программы.

Программа реализуется в форме игр, индивидуальных и групповых

¹ Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"

занятий с детьми; лекций и практических занятий с работниками организаций дошкольного образования, организаций по уходу и присмотру за детьми, родителями; тематических родительских собраний.

2.5.1. Разработка программы.

Программа состоит из четырех тематических разделов, предусматривающих освоение детьми дошкольного возраста в игровой форме обязательных навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушением правил личной гигиены; выработку у детей стереотипов здорового пищевого поведения; формирование у родителей, педагогов, а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми, навыков организации здорового питания, в том числе, в условиях самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

2.5.2. Внедрение программы

Внедрение программы осуществляется на базе организаций дошкольного образования.

2.5.3. Реализация программы.

Основные формы реализации программы – игры с детьми, индивидуальные и групповые занятия; лекции и практические занятия с работниками организаций дошкольного образования, организаций по уходу и присмотру за детьми, родителями; тематические родительские собрания.

Программа предусматривает возможность просмотра справочной информации для работников организаций дошкольного образования, организаций по уходу и присмотру за детьми, анкетирования и тестирования родителей, совместной работы родителей с детьми по формированию режима дня и рациона питания обучающихся.

2.6. Планируемые результаты освоения программы.

В результате освоения программы должны быть сформированы:

- у детей дошкольного возраста - основные поведенческие навыки, направленные на здоровое питание и профилактику болезней, обусловленных нездоровым питанием и нарушением правил личной гигиены;

- у работников организаций дошкольного образования и организаций по уходу и присмотру за детьми – компетенции, обеспечивающие формирование основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья детей, обусловленных нездоровым питанием и нарушением правил личной гигиены;

- у родителей - необходимые знания и умения в части формирования рациона здорового питания и рационального режима дня.

III. Содержательный раздел

3.1. Общее содержание программы.

Обучающая (просветительская) программа включает четыре логически взаимосвязанных блока, изложение которых предусматривает работу по формированию у детей основных поведенческих навыков, направленных на здоровое питание и профилактику нарушений здоровья, обусловленных нездоровым питанием и нарушением правил личной гигиены; создание благоприятных условий для реализации принципов здорового питания в дошкольной организации и домашних условиях.

Вырабатываемые программой обязательные навыки и стереотипы поведения у детей в дошкольных организациях:

- 1) мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки);
- 2) когда я ем я глух и нем;
- 3) ешь не спеша, во время еды не отвлекайся, старательно пережёвывай пищу;
- 4) не ешь пищу, которая упала на пол;
- 5) ешь только за чистым столом и только из чистой посуды;
- 6) после еды убери за собой;
- 7) после еды мой руки и полощи рот;
- 8) каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко;
- 9) ешь не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кефир);
- 10) не ешь на ходу;
- 11) умеешь отличать полезные продукты (фрукты, овощи, молоко) от бесполезных (конфеты, чипсы, колбасы);
- 12) учишься рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.

Программа предусматривает формирование у родителей (законных представителей детей), а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми следующие навыки:

- 1) составление меню здорового питания, соответствующего возрасту детей;
- 2) составление рационального режима дня для ребёнка с учетом его возрастных особенностей;
- 3) правильное приготовление блюд (щадящие способы кулинарной обработки) с использованием продуктов, содержащих необходимые для гармоничного роста и развития вещества;
- 4) включение в меню блюд и продуктов, выполняющих функции восполнения необходимых для роста и развития витаминов, микроэлементов, нормализации состава микрофлоры кишечника.

Программа предлагает адекватные возрасту детей формы обучения, предлагает родителям ознакомиться с рекомендуемыми нормами и

принципами здорового питания, рациональным режимом организации питания ребенка, рекомендуемыми методами кулинарной обработки.

Программа может реализовываться, как в очной форме, так в дистанционной форме. Практические занятия, направленные на усвоение полученных самостоятельно (или в коллективе) новых знаний проводятся в форме вебинаров, а также предусматривают выполнение заданий в on-line режиме.

В результате освоения программы у обучающихся должны сформироваться навыки построения и оценки рациона здорового питания.

3.2. Этапы реализации программы.

Обучающая (просветительская) программа реализуется в течение года, форма преподнесения базовой информации предусматривает учет исходных знаний участников обучающего процесса. Исходные знания оцениваются по результатам входного анкетирования, промежуточные итоги и итоги обучения за год формируются по результатам выходного тестового контроля, сформированным у детей навыкам и стереотипам здорового пищевого поведения, правилам личной гигиены.

IV. Организационный раздел

4.1. Общие рамки организации обучающего процесса.

Программа рассчитана на 15 учебных часов и предполагает различные виды деятельности (прослушивание лекций, практическая работа, игры с детьми, занятия индивидуальные и коллективные).

В рамках изучения программы используется базовая информация, приведенная в программе, а также рекомендованные программой дополнительные литературные источники. Приведение в программе базовой информации, делает ее максимально удобной в практическом использовании.

Технологическое обеспечение программы подразумевает наличие в учебной аудитории презентационной техники (проектор, экран, компьютер/ноутбук), а также возможности подключения к сети Интернет.

4.2. Содержание учебного курса.

4.2.1. Выработка у детей обязательных навыков здорового питания и стереотипов пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие (справочные материалы).

Первые шесть лет жизни ребенок интенсивно растет и развивается, у него активно формируется костная и мышечная системы, претерпевают существенные морфологические и функциональные изменения сердечно-сосудистая система, формируются когнитивные функции, развиваются навыки речи, долговременная и кратковременная память, ассоциативное мышление, мелкая моторика, ребенок учится самостоятельно одеваться,

умываться, есть, пить, рисовать, лепить, конструировать, читать. Основная дифференцировка нервных клеток происходит до 3 лет и к концу дошкольного возраста почти заканчивается. По мере развития нервной системы у ребенка появляются статические и динамические функции равновесия, вместе с тем, сохраняется большая возбудимость, реактивность и высокая пластичность нервной системы. Важнейшей особенностью развития нервной системы дошкольника является преобладание процессов возбуждения над торможением.

У ребенка к трем годам совершенствуются психика, интеллект и двигательные навыки. В этом возрасте дети уже достаточно определенно выражают различные эмоции, у них развиваются определенные черты характера, формируются моральные понятия, представления об обязанностях. Словарный запас постепенно увеличивается до 2 тыс. слов и более. В разговоре дети уже используют сложные фразы и предложения, легко запоминают стихи, могут составить небольшой рассказ. Они начинают уверенно держать в руках карандаш, рисуют различные предметы, животных. В дошкольном возрасте дети повторяют многие действия взрослых, выбирая, как правило, эталоном их формы поведения. Эту особенность необходимо учитывать при организации обучающих занятий с детьми.

Начиная с трехлетнего возраста у ребенка совместными усилиями родителей и дошкольной организации необходимо вырабатывать навыки соблюдения правил личной гигиены и культуры питания, формируя осознание этих правил на уровне выработки условных рефлексов. Основные из них: 1) ребенка нужно научить правильно мыть руки; 2) выработать динамический стереотип обязательности мытья рук после посещения туалета, перед едой и после еды, полоскания полости рта после еды; 3) выработать навык концентрации внимания к приему пищи, тщательному пережевыванию пищи, неспешности в еде, аккуратности; 4) выработать навык культуры питания – потребности принимать пищу за чистым столом, из чистой посуды; не есть пищу, упавшую на пол; не отвлекаться и не разговаривать во время приема пищи; не кушать на ходу; убирать стол за собой, мыть посуду; 5) выработать навык здорового пищевого поведения – принимать пищу не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кисломолочный напиток), каждый день есть фрукты и овощи, пить молоко; уметь отличать полезные продукты (фрукты, овощи, молоко) от бесполезных (конфеты, чипсы; колбасы), научиться рассказывать родителям чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет.

При организации работы с ребенком рекомендуется учитывать особенности психики ребенка и развития нервной системы. Так, при формировании навыков здорового питания и личной гигиены необходимо вызывать у ребенка исключительно положительные эмоции и интерес к данной деятельности. Необходимо поощрять желание ребенка к самостоятельности и самообслуживанию, а интерес и внимание ребенка к бытовым действиям, впечатлительность, позволит быстро научить ребенка к

выполнению действий в определенной последовательности.

Для закрепления знаний и навыков личной гигиены детям желательно давать поручения, например, назначить дежурных для проверки чистоты рук, помощи в сервировке столов, уборке столов после еды. Особое внимание следует уделять воспитанию у детей культурно-гигиенических навыков, связанных с едой. Воспитатель должен напоминать ребенку сидеть прямо, пищу брать столовыми приборами понемногу, тщательно пережевывать. Такие напоминания желательно проводить используя стихи, потешки, примеры из сказок, постепенно доводя навыки у детей до автоматизма.

Стремление ребенка заслужить одобрение и похвалу в возрасте 3-7 лет, является значительным стимулом, побуждающим малыша к выполнению правильных действий. Поэтому воспитатель должен обязательно отмечать, ставить в пример и хвалить ребенка, если он выполнил действие правильно или сделал правильный выбор/действие в игре. В случае если действие выполнено неправильно или не выполнено вообще, необходимо разобраться в причинах ошибки и отсутствия действия. Положительная оценка даже небольших успехов ребёнка вызывает у него удовлетворение, рождает уверенность в своих силах. Особенно это важно в общении с застенчивыми, робкими детьми. Эффективным приёмом является собственный положительный пример.

Увлечь детей деятельностью по самообслуживанию можно вызвав у них интерес к предмету. Например, во время умывания воспитатель даёт детям новое мыло в красивой обёртке, предлагает развернуть его, рассмотреть, понюхать; "Какое гладкое, какое душистое! А как, наверное, оно хорошо пенится! Давайте проверим?". Склонность детей к подражанию, определяет необходимость многократного повторения нужных действий, показывая, как выполнять новое действие, сопровождая показ пояснениями, чтобы выделить наиболее существенные моменты данного действия, последовательность отдельных операций.

Ребенок, как правило, без затруднений осваивает необходимые навыки при постоянном их повторе, чередовании индивидуальных и коллективных действий по их выполнению, а также при их повторе в домашних условиях.

Варианты игр по формированию гигиенических навыков, этикета при приеме пищи:

1. Формирование у ребенка навыка правильного мытья рук, привычки мыть руки перед едой, после еды и туалета; навыка соблюдения правил этикета за обеденным столом.

В игровой форме ребенку прививается интерес к самому процессу мытья рук, он учится правильно и тщательно мыть руки. В играх с куклой ребенок принимает роль старшего при «обучении» куклы и таким образом, закрепляет у себя имеющиеся навыки личной гигиены, правил поведения за столом. С помощью заучивания стихов, загадок детям прививаются навыки этикета за столом.

1.1. Игра «Обед»². Материал: кукла, картинки с изображением предметов и средств гигиены, столовой посуды, салфеток, столовых приборов. Воспитатель знакомит детей с картинками, спрашивает их, для чего нужен каждый предмет, затем перемешивает картинки и раздает их, берет куклу и говорит детям: "Наша куколка хочет пообедать, что ей нужно принести?". Дети приносят картинки, на которых нарисованы предметы (вода, мыло, полотенце) и только затем – предметы посуды. «Наша куколка пообедала, что ей нужно принести?», - в этом случае дети также должны принести картинки с предметами для умывания. Воспитатель объясняет, почему нужно делать эти действия именно в такой последовательности.

1.2. Игра «Веселое умывание»³. Воспитатель подводит детей к умывальникам и обучает их правильному мытью рук. Алгоритм мытья рук: 1. Засучить рукава. 2. Открыть кран с водой. 3. Намочить руки. 4. Используя мыло, тщательно намылить руки до образования пены (делать это нужно не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья). 5. Смыть пену теплой водой, при этом ладошки должны быть приподняты «ковшиком». 6. Просушить кожу чистым полотенцем. Процесс мытья рук можно превратить в игру-соревнование «У кого будет больше пены». При обучении детей мытью рук желательно проговаривать потешки. Например, «В кране булькает вода. Очень даже здорово! Моет рученьки сама____(взрослый называет имя ребенка); «Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!»; «Быть грязнулей не годится, будем ручки мыть водицей»; «Что бы было, что бы было, если не было бы мыла? Если не было бы мыла, Таня грязной бы ходила! И на ней бы, как на грядке, рыли землю поросятки!»; «Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!». В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

1.3. Игра «Научи куклу мыть руки» и «Покорми куклу завтраком»⁴. Материал - кукла. Воспитатель просит ребенка научить мыть руки или

² Воспитание культурно гигиенических навыков у детей дошкольного возраста посредством дидактических игр. [Электронный ресурс] // <http://ekrost.ru/poster/vospitanie-kulturno-gigienicheskikh-navykov-u-detei.html> (дата обращения: 20.04.2020).

Богуславская З.М., Смирнова Е.О. Развивающие игры для детей младшего дошкольного возраста. – М.:Просвещение, 2011.

Сорокина А.И. Дидактические игры в детском саду. М.:Просвещение, 2002.

Голицина Н.С Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. – Скрипторий 2013, 2007;

³ «Как научить ребенка правильно мыть руки?» <https://nsportal.ru/detskii-sad/vospitatelnaya-rabota/2017/04/21/kak-nauchit-rebenka-pravilno-myt-ruki>;

⁴ <https://myintelligentkids.com/obuchaem-detej-pravilam-etiketa-za-stolom>

покормить куклу. Ребенок воспроизводит весь процесс приема пищи, начиная от подготовки к завтраку и мытья рук и заканчивая уборкой стола, мытьем рук. Во время игры необходимо «направлять» ребенка, чтобы он «прививал» кукле правильное поведение за столом: напоминал ей о прямой осанке, отсутствии разговоров за столом, учил ее пользоваться столовыми приборами. Воспитатель помогает ребенку, если в этом есть необходимость, а также «хвалит» куклу, когда ребенок «напоминает» кукле правила поведения за столом. Желательно проговаривать вместе с ребенком потешки: «Если ты пришел за стол, руки с мылом сразу мой», «Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки, чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!»; «Когда я ем, я глух и нем».

1.4. Стихи и загадки про этикет⁵.

Загадки:

Перед едой руки вымоем... (водой)

Ровно, прямо мы сидим, если за столом ... (едим)

Что мы скажем бабушке за вкусные оладушки... (спасибо)

Руки вымой, не ленись, лишь потом за стол... (садись)

На колени, детка, положи... (салфетку)

Для второго помни тоже, вилку надо взять и ... (ножик)

Стихи:

Известно, с детства это всем: «Когда я ем, я глух и нем».

Чтоб не стали твои пальцы сыра, колбасы хватальцы, Вилка есть при каждом блюде, и воспитанные люди Вилкой все себе берут и назад ее кладут.

А в салате видишь – ложка, положи себе немножко. Не наваливай холмом, съешь – еще возьмешь потом. Не хватай еду руками – будет очень стыдно маме.

Чтоб не грохнуться случайно на пол в час веселья, ты на стуле не качайся – это не качели.

2. Варианты игр по формированию навыков здорового питания - навык выбора правильных и здоровых блюд; обучение режиму питания, последовательности приема блюд в каждый прием пищи; формирование потребности в ежедневном употреблении свежих овощей и фруктов; навыков по сервировке и уборке столов после приема пищи.

В предложенных играх формируется навык выбора правильных и здоровых продуктов, с помощью игровой формы ребенок запоминает о необходимости в каждый прием пищи употреблять свежие овощи и фрукты, а также запоминает кратность ежедневного питания и последовательность блюд в каждый прием пищи. Ребенок понимает, что любой «вредный» продукт всегда можно заменить полезным, не менее вкусным. Принимая участие в создании игрового завтрака или обеда, ребенок учится самостоятельности, чувствует «свой» творческий вклад в то, что он будет есть и это мотивирует его проявлять свою помощь при организации приемов

⁵ <https://myintelligentkids.com/obuchaem-detej-pravilam-etiketa-za-stolom>

пищи в детском саду и дома.

2.1. Игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин».

Воспитатель спрашивает у детей «Что будем кушать на завтрак? Какое блюдо?» В зависимости от вариантов соглашается и принимает какой-то из них, и перечисляет здоровые свойства блюд, от которых ребенок станет сильнее (здоровее, веселее и т.п.) или объясняет, почему-то тот или иной продукт/блюдо не нужно есть, каким станет ребенок, если будет его употреблять (уставшим, будут болеть зубы и т.д.). Тоже самое - с напитками. Объясняет про обязательное добавление фруктов и овощей. Предлагает детям пластиковые муляжи или картинки, с помощью которых ребенок запоминает фрукты, овощи и блюда, учится делать правильный подбор блюд, выбирать полезные продукты, объяснять свой выбор. Продолжительность 5-10 мин.

2.2. Подвижная игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин».

Игра для групп детей по 6-8 человек. Воспитатель обозначает на полу любыми подручными средствами квадрат со сторонами 1м*1м или круг, диаметром 1,2 - 1,5 м. И объявляет, что это «наш стол», а теперь его нужно наполнить едой для завтрака/обеда/полдника/ужина. Дети находятся за границей «стола». Воспитатель называет блюдо (всего в перечне будет 5-6 блюд или продуктов «правильных» и столько же «вредных»). Условия игры: при названии воспитателем «правильного блюда» дети, если считают его правильным, прыгают в круг, кто успеет первым, того оставляют в круге, а остальных просят выйти из него. Затем называют «неполезную» противоположность, например – «пицца», если кто-то прыгнет в круг, то воспитатель объясняет вредность продукта, почему он не должен там быть и мягко выводит ребенка из круга. Следующий пример: называет «бутерброд с колбасой», ждет реакцию детей, а затем называет его «правильный» вариант: «бутерброд с маслом». Так воспитатель чередует правильные и неправильные продукты или блюда. При правильной реакции детей воспитатель хвалит и оставляет на «столе» «правильные блюда», при выборе неправильных продуктов – объясняет их вред и мягко «выводит» ребенка из круга или предлагает ему «стать» полезным заменителем. Обязательно в игре про завтрак должно быть блюдо (каши, яйца, макароны), фрукт или овощной салат, горячий напиток (молоко, какао, чай), бутерброд с маслом, сыром или булочка. Обязательно в игре про обед: первое и второе блюдо, овощной салат, напиток, хлеб. Обязательно в игре про полдник – напиток (кисломолочный/молоко/кисель/сок), фрукт или овощной салат, печенье или булочка. Обязательно в игре про ужин – легкое блюдо (творог, сырники, овощная или творожная запеканка/омлет) салат из свежих овощей, напиток (чай/молоко/кефир), хлеб. Продолжительность 10 - 15 мин.

Варианты парных полезных и «вредных» блюд (продуктов): каша/пицца,

творог/жареная картошка, вареное яйцо/колбаса, яблоко/конфета, печенье/пирожное, банан/чипсы, салат из овощей/сухарики, суп/пельмени, котлета с рисом/пирожки с мясом, бутерброд с маслом/бургер, йогурт/майонез, сок/газированная вода, какао/кофе, плов/рыбные консервы.

3. Навык выбора полезных продуктов и отказа от вредных - дома, в гостях, в магазине.

С помощью предложенных игр закрепляется навык выбора полезных продуктов и отказа от «вредных» продуктов как при питании дома, в гостях, так и при походе в магазин. Наглядно демонстрируется последствие выбора «вредных» продуктов. С помощью игр воспитатель может определить уровень знаний ребенка на тему «полезности» тех или иных продуктов питания, скорректировать его индивидуально для каждого ребенка. С помощью двигательного компонента игры, реакция «отталкивания» мяча, как «вредного» продукта позволит закрепить в сознании ребенка реакцию отказа от «вредных продуктов». Активное участие детей в игре повышает уровень их внимательности, способность к запоминанию материала, интерес.

3.1. Игра в мяч. «Полезное-вредное». Воспитатель поочередно кидает мячик каждому ребенку и одновременно называет полезный или «вредный» продукт или блюдо. Правила: ребенок должен поймать мячик, если назван полезный продукт и «отбить», если он вредный. При ошибке воспитатель объясняет, в чем полезность или вредность продукта и повторяет игру с ошибившимся ребенком. Каждое правильное действие ребенка поощряется устно воспитателем. Эту игру можно сделать тематической: завтрак, обед, ужин. Продолжительность игры – 10 мин.

3.2. Игра «Поход в магазин». Материалы: два бумажных флипчарта или два альбома с возможностью переворота страниц, разноцветные карандаши, фломастеры или маркеры. На каждом флипчарте изображены истории в картинках. Рисунки должны быть представлены контурами, как в раскраске. На первой странице обоих флипчартов изображены мальчики с их мамами в магазине с корзиной для покупок. На второй странице – изображение разных: как «здоровых», так и «вредных», бесполезных продуктов, какие ребенок может видеть в магазине. Воспитатель просит назвать детей эти продукты. На третьей странице будет изображено, что просил купить каждый мальчик. На четвертой странице – корзина с уже купленными продуктами в руках у мамы. История на одном флипчарте – про выбор полезных продуктов, на другом – про выбор «вредных». На пятой странице дети увидят итог: тот мальчик, что выбирал полезные продукты – изображен стоящим с мамой веселым и розовощеким. Тот, что выбирал вредные – стоящим грустным и держащимся за живот или щеку (в зависимости от того, что выбирал – чипсы или шоколадки) и на горизонте рисунка изображена машина скорой помощи. Перелистывание историй сопровождается повествованием и выводами воспитателя. После

очередного перелистывания страницы, рассказа, что изображено, диалога с детьми, воспитатель приглашает детей раскрасить какие-то детали рисунков. Продолжительность 15 мин.

4. Формирование интереса к ежедневному употреблению в пищу свежих овощей и фруктов.

Мотивация к самостоятельному творческому участию ребенка в создании блюд. «Знакомство» с новыми вкусами и сочетанием вкусов. Предложенная игра формирует у ребенка интерес к самостоятельным действиям при приготовлении еды, к вкусу овощей и фруктов, а также формирует привычку здорового питания. Приготовленное самостоятельно блюдо ребенок с большей вероятностью съест с удовольствием, чем в ином случае.

Игра «Кулинарный мастер-класс». Воспитатель приносит на стол 5-7 глубоких тарелок с нарезанными разными свежими овощами, зеленью или фруктами. В зависимости от этого дети готовят овощной или фруктовый салатик. К овощному салату можно добавить вареные яйца. Каждый ребенок создает свой салат по усмотрению. Для заправки предлагается: растительное масло, лимонный сок, сметана, йогурт. Продолжительность 15 мин.

4.2.2. Формирование у родителей (законных представителей детей), а также лиц, занятых в сфере ухода и присмотра за детьми навыков организации здорового питания

Тема: 1. Физиология пищеварения ребенка.

Для детей раннего и дошкольного возраста большое значение в формировании здоровья, функциональных возможностей, развития когнитивных функций имеет здоровое питание.

Дошкольный возраст характеризуется интенсивными процессами роста и развития, периодом совершенствования функций многих органов и систем, в т.ч. нервной системы, интенсивными процессами обмена веществ, развитием моторных навыков и функций.

В дошкольный возрастной период дети уверенно с удовольствием обучаются, бегают, любят подвижные и ролевые игры. Дети впечатлительны, эмоциональны и любознательны, что позволяет успешно в игровой форме вырабатывать и закреплять необходимые навыки здорового образа жизни и питания.

Чтобы восполнять большие затраты энергии детям крайне необходим постоянный приток энергии и всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов), единственным источником которых является полноценное, адекватное возрасту детей питание. Следует обратить внимание на особенности пищеварительной системы ребенка в этом возрасте. Несмотря на достаточно хорошо развитый жевательный аппарат (20 молочных зубов, в том числе

четыре пары жевательных), пищеварительные функции желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы еще не достигают полной зрелости, они лабильны и чувствительны к несоответствию количества, качества и состава питания, нарушениям режима приемов пищи. Поэтому нередко именно в этом возрасте берут свое начало различные хронические заболевания пищеварительной системы у детей, нарушается их общее физическое развитие, снижается способность к освоению обучающих программ. Следовательно, правильно организованный режим дня, здоровое питание и соблюдение правил личной гигиены позволят существенно снизить риски их возникновения.

Для нормальной жизнедеятельности организму необходим пластический и энергетический материал, витамины и микроэлементы. Выделяют шесть важнейших компонентов пищи, которые необходимы ребенку для поддержания обмена веществ, функционирования органов и тканей, для роста и обновления клеток организма — это вода, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Прежде чем организм усвоит их, они подвергаются расщеплению на более простые элементы. Это происходит благодаря процессам пищеварения.

Пищеварение – это сумма реализации физических, химических и физиологических процессов. В результате, под воздействием ферментов питательные вещества расщепляются на более простые химические соединения, обладающие способностью всасываться через стенку желудочно-кишечного тракта и поступать в кровотоки, далее усваиваться клетками организма. Процессы пищеварения реализуются в определенной последовательности во всех отделах пищеварительного тракта (полости рта, глотке, пищеводе, желудке, тонкой и толстой кишках с участием печени и желчного пузыря, поджелудочной железы). Минеральные соли, вода и витамины, усваиваются человеком в том виде, в котором они находятся в пище. Белки, жиры и углеводы попадают в организм в виде сложных комплексов. Чтобы они усвоились, требуется сложная физическая и химическая переработка. Кроме того, компоненты пищи должны предварительно утратить свою видовую специфичность, иначе они будут приниматься системой иммунитета как чужеродные вещества.

Пищеварение начинается с измельчения пищи в ротовой полости, увлажнения ее слюной, первичного метаболизма и трансформации под воздействием ферментов слюны (амилазы, протеиназы, липазы, фосфатазы, РНК-азы). Средняя продолжительность пребывания пищи в полости рта должна составлять порядка 15-20 сек. В случае сокращения времени нахождения пищи в полости рта, нарушаются процессы пищеварения, соответствующие данному участку пищеварительного тракта (измельчение, распад крахмал на простые сахара). Поэтому важно обращать внимание ребенка, чтобы он не спешил и тщательно пережёвывал пищу.

Далее следует этап передвижения пищевого комка за счет перистальтических движений мышц глотки и пищевода в желудок. Акт глотания включает в себя фазу ротовую (произвольную), глоточную

(быструю произвольную), пищеводную (медленную произвольную). Средняя продолжительность времени прохождения пищевого комка через пищевод составляет 2-9 сек, и зависит от плотности пищи. Для предотвращения обратного тока пищи, а также разграничения воздействия на нее пищеварительных ферментов, пищеварительный тракт обеспечен специальными клапанами.

Пищевой комок, попав в желудок, в течение трех-пяти часов подвергается механической и химической обработке (под воздействием желудочного сока и присутствующих в нем соляной кислоты, которая обеспечивает кислую среду в желудке, вызывает денатурацию и набухание белков, активирует пепсиногены, оказывает бактерицидный эффект; пепсин - переваривает белоксодержащие пищевые продукты). Липолитическая активность желудочного сока способствует расщеплению эмульгированных жиров молока. Образующаяся в желудке в значительных количествах слизь, с одной стороны, выполняет защитную функцию, защищая слизистую желудка от действия соляной кислоты, а также служит источником эндогенных белков для их последующей утилизации микроорганизмами толстой кишки. В желудке присутствует также специальный фактор, обеспечивающий в дальнейшем усвоение витамина В₁₂.

После желудка пищевой комок попадает в тонкий кишечник. Кишечный сок в этом отделе пищеварительного тракта имеет щелочную среду. В тонком кишечнике происходит всасывание основной массы образовавшихся простых химических фрагментов пищи.

Непереваренные остатки пищи далее поступают в толстый кишечник, в котором они могут находиться от 10 до 15 часов. В этом отделе пищеварительного тракта осуществляются процессы всасывания воды, минеральных солей, протекают основные процессы микробной метаболизации остатков питательных веществ.

Важную роль в процессе пищеварения играет печень, в которой происходит образование желчи. Желчь способствует эмульгации жиров, всасыванию триглицеридов, активирует липазу, стимулирует перистальтику, инактивирует пепсин в двенадцатиперстной кишке, оказывает бактерицидный и бактериостатический эффект, усиливает гидролиз и всасывание белков и углеводов, стимулирует пролиферацию⁶ энтероцитов, процессы образования и выделения желчи.

Пищеварительный тракт в организме человека выполняет несколько функций: 1) секреторную (характеризуется образованием пищеварительных соков - слюны, желудочного, поджелудочного, кишечного соков и желчи); 2) моторную (характеризуется передвижением пищи по пищеварительному тракту); 3) всасывательную (характеризуется поступлением из полости желудочно-кишечного тракта в кровотоки продуктов расщепления белков, жиров и углеводов, воды, солей, лекарственных препаратов); 4) внутрисекреторную (характеризуется выработкой гормонов); 5)

⁶ Пролиферация — разрастание ткани организма путём размножения клеток делением.

экскреторную (характеризуется выработкой продуктов обмена, которые затем удаляются из организма).

Также пищеварительный тракт является местом обитания симбиотических ассоциаций микроорганизмов. Представители нормальной микрофлоры присутствуют в организме человека в виде фиксированных к определенным рецепторам микроколоний, заключенных в биопленку. Биопленка, как перчатка, покрывает кожу и слизистые открытых окружающей среде полостей здорового человека. С функциональной точки зрения биопленка регулирует взаимоотношения между макроорганизмом и окружающей средой.

Попадающий в организм пищевой субстрат в результате микробной трансформации превращается в промежуточный либо конечный продукт с той или иной биологической активностью.

Нормальная микрофлора и продукты ее метаболизма: 1) участвуют в регуляции газового состава кишечника и других полостей организма; метаболизме белков, углеводов, липидов и нуклеиновых кислот; водно-солевом обмене (Na, K, Ca, Mg, Zn, Fe, Cu, Mn, P, Cl и др.); обеспечении колонизационной резистентности, предотвращая приживание и размножение в кишечнике чужеродных организмов или заселение тех или иных областей пищеварительного тракта несвойственными для них видами микроорганизмов); рециркуляции стероидных соединений и других макромолекул (включая лекарственные препараты); детоксикации экзогенных и эндогенных субстратов; 2) обладают морфокинетическим действием (стимулируют рост эпителиальных клеток, скорость их обновления на слизистых, перистальтику, влияют на количество потребляемой пищи и т.д.); 3) выполняют иммуногенную функцию (усиливают гуморальный и тканевой иммунитет, стимулируют фагоцитоз, продукцию иммуноглобулинов, интерлейкинов, цитокинов); 4) служат источником энергии (образование жирных кислот); 5) продуцируют разнообразные биологически активные соединения (витамины, липополисахариды, пептидогликаны, амины, антибиотики и другие соединения с антимикробной активностью, нейропептиды, NO, индолы).

Состав микрофлоры в биопленке может изменяться под влиянием, как различных стрессовых агентов, так и физиологического состояния человека. Медицинские и медикаментозные вмешательства, включая инструментальное, хирургическое или лекарственное воздействие, могут изменить целостность имеющейся биопленки, что ведет к утрате ее отдельных функций.

В результате нарушения нормобиоценоза возникает состояние, наиболее популярным названием, которого является дисбактериоз. Дисбактериоз кишечника является одним из факторов, способствующих затяжному, рецидивирующему течению целого ряда заболеваний (диспепсия, аллергии, частые простудные заболевания, гиповитаминоз В). Основные формы проявлений дисбактериоза – 1) нарушение иммунного статуса; 2) нарушение пищеварения и усвояемости пищи,

характеризующееся отсутствием аппетита и снижением синтеза витаминов группы В; 3) снижение толерантности слизистой кишечника к действию патогенной микрофлоры; 4) снижение детоксикационной способности микрофлоры. На практике все эти формы, как правило, встречаются вместе.

Успехи, достигнутые в области микробиологического изучения микрофлоры кишечника человека, послужили предпосылкой к разработке и использованию в качестве лекарственных препаратов, биологически активных пищевых добавок, диетических и лечебно-профилактических кисломолочных продуктов на основе *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* и *Streptococcus* животного и человеческого происхождения. Главным назначением массового употребления кисломолочных продуктов являлось подавление кишечных гнилостных бактерий, ликвидация дисбиотических нарушений в пищеварительном тракте за счет введения в организм человека больших количеств живых антагонистических молочнокислых бактерий.

Дисбактериоз, в зависимости от характера изменения состава микрофлоры толстого кишечника, подразделяется на 3 степени.

Дисбактериоз, как правило, сочетается с другими патологическими синдромами, поэтому мероприятия по коррекции нарушенного микробиоценоза осуществляются одновременно с лечением основного заболевания. Положительные эффекты при дисбактериозе достигаются использованием пробиотических препаратов или продуктов, обладающих пробиотическими свойствами.

Хороший эффект первичной и вторичной профилактики достигается использованием отечественных кисломолочных продуктов, биомороженого.

Эффективность использования биомороженого в профилактике дисбактериоза у детей дошкольного возраста была исследована на базе бюджетных дошкольных учреждений г. Омска. Исследование проводилось в три этапа: первый этап - оценка здоровья детей перед проведением эксперимента; второй этап - экспериментальный, включал выдачу биомороженого (6 недель) с последующим наблюдением за состоянием здоровья детей и настроения - 3 месяца; третий этап - экспериментальный, включал повторную выдачу биомороженого (6 недель) с последующим наблюдением за состоянием здоровья детей и настроения - 3 месяца.

В исследовании было включено 179 детей, посещавших дошкольные организации, из них 92 ребенка составили «основную» группу (дети, получавшие с рационом питания биомороженое), 87 - «контрольную» группу (дети которые питались по обычному меню). Группы не различались по возрасту ($p > 0,05$). Результаты исследования свидетельствовали о высокой эффективности включенного в меню биомороженого в профилактике явлений дисбактериоза и нормализации микрофлоры кишечника у детей. К числу положительных результатов эксперимента следует отнести существенное сокращение жалоб на аллергические реакции, дерматиты, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта у детей. Также все без исключения родители отметили улучшение психоэмоционального состояния детей в дни, когда детям выдавалось мороженое. Таким образом,

полученные выводы, позволяют рекомендовать с целью профилактики дисбактериоза и его проявлений у детей, включение биомороженого в основной рацион питания детей.

Таким образом, понимание особенностей физиологии пищеварения ребенка, является фундаментом для построения меню, обеспечивающего в полном объеме организм пищевыми и биологически активными веществами.

Тема: 2. Потребность ребенка в пищевых и биологически ценных веществах.

Под правильно организованным питанием следует понимать питание, отвечающее возрастным физиологическим особенностям и потребностям детского организма в основных пищевых веществах и энергии.

Интенсивный рост и развитие детей раннего и дошкольного возраста обуславливают их относительно большую, по сравнению со взрослым человеком, потребность во всех пищевых веществах. При этом, чем меньше ребенок, тем выше его потребность в пищевых веществах на 1 кг массы тела: для детей от 1 г. до 2-х лет – 59,5 ккал на 1 кг массы тела; от 2-х до 3-х лет – 56,1 ккал на 1 кг массы тела; от 3-х до 4-х лет – 54,1 ккал на 1 кг массы тела; от 4-х до 5-ти лет – 51,9 ккал на 1 кг массы тела; от 5-ти до 6-ти лет – 49,1 ккал на 1 кг массы тела; от 6-ти до 7-ми лет – 46,4 ккал на 1 кг массы тела.

Для хорошего самочувствия ребенку необходимо ежедневно употреблять такое количество пищи, которое бы в процессе метаболизма давало ему необходимое количество энергии, покрывающее энергозатраты на выполняемую двигательную активность в течение дня, основной обмен (энергия, обеспечивающая работу органов и систем организма, находящегося в покое) и специфически динамическое действие пищи (энергия, которую расходует организм на переваривание пищи).

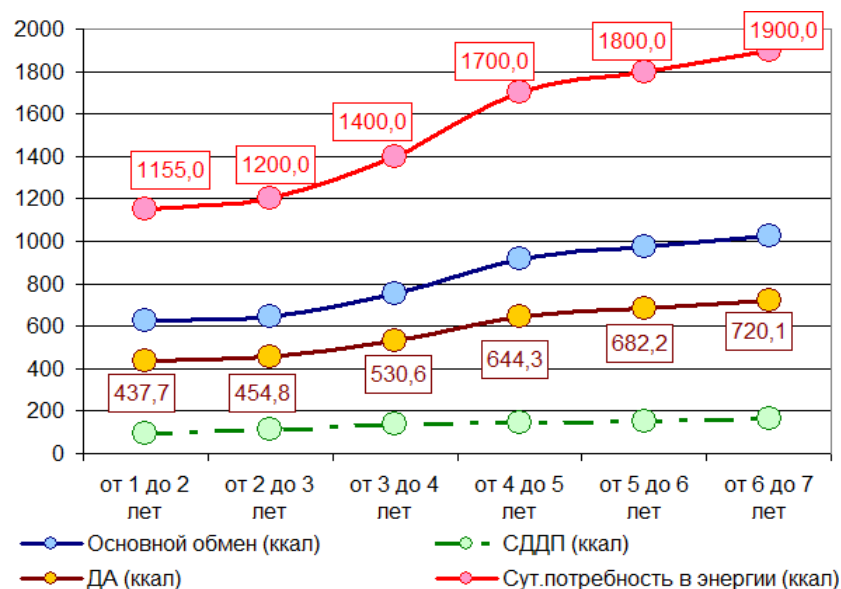


Рисунок 1. – Показатели среднесуточных значений энерготрат детей в возрасте от 1 года до 7-ми лет.

Суммарные энерготраты ребенка (суточная потребность в энергии) в зависимости от возраста ребенка и массы ребенка составляет в среднем для детей 1-2-х лет – 1155 ккал/сутки, от 2-х до 3-х лет – 1200 ккал/сутки; от 3-х до 4-х лет – 1400 ккал/сутки; от 4-х до 5-ти лет – 1700 ккал/сутки; от 5-ти до 6-ти лет – 1800 ккал/сутки; от 6-ти до 7-ми лет – 1900 ккал/сутки (рис.1).

Показателями, характеризующими пищевую ценность продуктов, являются биологическая, энергетическая ценность и биологическая эффективность.

Биологическая ценность пищевых продуктов и готовых блюд характеризуется качеством пищевого белка, отражающего степень соответствия его аминокислотного состава потребностям организма в аминокислотах для синтеза белка.

Энергетическая ценность - количество энергии (ккал, кДж), высвобождаемой в организме из пищевых веществ продуктов для обеспечения его физиологических функций. Так, при сгорании 1 г углеводов выделяется в среднем 4,3 ккал энергии, 1 г жиров - 9,45 ккал, 1 г белков - 5,65 ккал. Поскольку, пищевые вещества усваиваются организмом не в полном объеме, то принято считать с учетом потерь, что 1 г белков пищи дает 4 ккал энергии, 1 г жиров - 9 ккал, а углеводов - 4 ккал. Таким образом, зная химический состав пищи, можно рассчитать, сколько энергии получит ребенок, оценить соответствует ли она суточным энерготратам (рис.1).

Биологическая эффективность - показатель качества жировых компонентов пищевых продуктов, отражающий содержание в них полиненасыщенных жирных кислот. Биологическую эффективность жировых компонентов пищи оценивают по коэффициенту биологической эффективности. Его расчет основан на определении количества всех жирных кислот, входящих в состав жира. При этом, полученные данные сопоставляют с «идеальным» жиром.

Безопасность пищевых продуктов определяется отсутствием токсического, канцерогенного, мутагенного или иного неблагоприятного действия продуктов на организм ребенка при употреблении их в общепринятых количествах.

Большое значение в обеспечении биологической ценности и эффективности пищи принадлежит макро- и микронутриентам. К макронутриентам относят углеводы, липиды, белки, некоторые минеральные вещества, а к микронутриентам — витамины и ряд минеральных соединений. В состав пищи входят также неалиментарные компоненты, которые не являются источниками энергии для организма и не используются в качестве строительного материала, но выполняют важное значение для процессов пищеварения, обеспечивая в первую очередь моторную функцию кишечника, это так называемые балластные соединения (клетчатка, лигнин, пектиновые вещества).

Из 92 встречающихся в природе химических элементов 81 обнаруживается в организме человека. 12 химических элементов (С, О, Н, N, P, Ca, Mg, K, S, F, Cl) называют структурными, поскольку они составляют 99% элементного состава человеческого организма и входят в состав клеток и тканей организма, их также называют макроэлементами; потребность в них составляет от 10 мг до нескольких граммов в день. Микроэлементами называют элементы, присутствующие в организме человека в очень малых следовых количествах, но выполняющих значимые для организма функции, известно 17 эссенциальных, т.е. жизненно необходимых микроэлементов - Fe, J, Cu, Zn, Co, Cr, Mo, Ni, V, Se, Mn, As, F, Si, Li, B, Br. Суточная потребность в них составляет от нескольких микрограммов до мг; они входят в состав ферментов, гормонов, витаминов, входят в состав клеточных структур. Болезни, связанные с нарушением минерального состава, возникают при недостаточном поступлении эссенциальных микроэлементов и/или избыточном поступлении в организм токсических микроэлементов. Микроэлементы влияют на рост и развитие ребенка, на процессы дыхания, кроветворения, иммуногенеза, поведенческие реакции, на морфофункциональную деятельность и другие функции всех органов и тканей. Благодаря водно-солевому обмену в организме поддерживаются на относительно стабильном уровне осмотическое давление, осуществляются физиологические функции и биохимические реакции.

Критерием оценки качества пищевой ценности пищевых продуктов является содержание в 100 г съедобной части продукта белков, жиров, углеводов (в г), некоторых витаминов, макро- и микроэлементов (в мг), энергетическая ценность (в ккал или кДж). В связи с чем, именно эта информация наносится на этикетке (маркировочном ярлыке) всех реализуемых в торговой сети продуктов.

Ребенок получает энергию, употребляя пищу, содержащую углеводы, жиры и белки. Потенциальная энергия, заключенная в химических связях этих соединений, высвобождается в результате анаэробного (без участия кислорода) или аэробного (с участием кислорода) обмена.

Белок является пластическим материалом, входит в состав всех органов и тканей, поддерживает нормальное состояние иммунитета, играет исключительно важную роль в функциональных процессах организма. Белки содержатся как в животных, так и растительных продуктах (крупы, муке, хлебе, картофеле). Наиболее полноценны белки животного происхождения, содержащиеся в мясе, рыбе, яйце, твороге, молоке, сыре, так как они содержат жизненно необходимые аминокислоты. Недостаток белка в питании ведет к задержке роста и развития ребенка, снижению сопротивляемости к различным внешним воздействиям.

Жиры также входят в состав органов и тканей человека, они необходимы для покрытия энерготрат, участвуют в теплорегуляции, обеспечивают нормальное состояние иммунитета. Наличие жира в рационе делает пищу вкуснее и дает более длительное чувство насыщения.

Наиболее ценны молочные жиры (масло сливочное, жир молока), которые содержат витамины А и Д. В питании детей должно также содержаться и растительное масло - источник биологически важных ненасыщенных жирных кислот. Жир говяжий, особенно бараний, имеют высокую точку плавления, поэтому трудно перевариваются.

Углеводы - главный источник энергии в организме. Они участвуют в обмене веществ, способствуют правильному использованию белка и жира. Углеводы содержатся в хлебе, крупах, картофеле, овощах, ягодах, фруктах, сахаре, сладостях. Избыток в питании хлеба, мучных и крупяных изделий, сладостей приводит к повышенному содержанию в рационе углеводов, что нарушает правильное соотношение между белками, жирами и углеводами.

Минеральные вещества принимают участие во всех обменных процессах организма (кроветворении, пищеварении и т.д.). Минеральные соли содержатся во всех продуктах (мясе, рыбе, молоке, яйце, картофеле, овощах и др.). Особенно важно обеспечить растущий организм солями кальция и фосфора, которые входят в состав костной ткани. Соли кальция необходимы для работы сердца и мускулатуры. Некоторые фосфорные соединения входят в состав нервной ткани. Основным полноценным источником кальция является молоко. Много кальция в овощах и корнеплодах, но кальций, содержащийся в растительных продуктах, хуже усваивается. Фосфор широко распространен в природе, содержится в муке, крупах, картофеле, яйце, мясе.

Железо входит в состав гемоглобина, способствует переносу кислорода в ткани, оно содержится в говядине, печени, желтке яйца, зелени (шпинат, салат, петрушка и др.), помидорах, ягодах, яблоках.

Соли натрия и калия служат регуляторами воды в тканях. Калий регулирует выделение ее через почки. Калий содержится в картофеле, капусте, моркови, черносливе и др. продуктах.

Некоторые минеральные вещества необходимы организму в очень малых количествах (кобальт, медь, йод, марганец, фтор), их называют микроэлементами. Они также необходимы для правильной жизнедеятельности организма. Медь, кобальт стимулируют кроветворение.

Фтор, марганец входят в состав костной ткани, в частности, зубов. Магний имеет большое значение для мышечной системы, особенно мышцы сердца. Йод регулирует функцию щитовидной железы.

Очень большое значение имеет содержание в питании ребенка необходимого количества витаминов. Они способствуют правильному росту и развитию ребенка, участвуют во всех обменных процессах и должны входить в рацион в определенных количествах.

Витамин А имеет большое значение для растущего организма. Он повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, необходим для нормальной функции органов зрения, для роста и размножения клеток организма. При его отсутствии замедляется рост, нарушается острота зрения, повышается заболеваемость особенно верхних дыхательных путей, кожа лица и рук теряет эластичность, становится шершавой, легко подвергается воспалительным процессам. Витамин А в чистом виде содержится в сливочном масле, сливках, молоке, икре, рыбьем жире, сельди, яичном желтке, печени. Он может также образовываться в организме из провитамина-каротина, который содержится в растительных продуктах (моркови - красной, томате, шпинате, щавеле, зеленом луке, салате, шиповнике, хурме, абрикосах и др.).

Витамин Д участвует в минеральном обмене, способствует правильному отложению солей кальция и фосфора в костях, тесно связан с иммунореактивным состоянием организма. Содержится в печени рыб и животных, сельди, желтке яйца, сливочном масле, рыбьем жире.

Витамины группы В. Витамин В1 - тиамин принимает участие в белковом и углеводном обмене. При недостатке его в питании наблюдаются нарушения со стороны нервной системы (повышенная возбудимость, раздражительность, быстрая утомляемость). Витамин В1 содержится в хлебе грубого помола (ржаном, пшеничном), горохе, фасоли, овсяной и гречневой крупах, в мясе, яйце, молоке.

Витамин В2 - рибофлавин связан с белковым и жировым обменом, имеет большое значение для нормальной функции нервной системы, желудочно-кишечного тракта. При недостатке его в рационе нарушается всасывание жировых веществ, возникают кожные заболевания, появляются стоматиты, трещины в углах рта, нарушается деятельность центральной нервной системы (быстрая утомляемость). Витамин В2 содержится в молоке, яйце, печени, мясе, овощах.

Витамин РР - никотиновая кислота участвует в обменных процессах. Этот витамин содержится во многих продуктах, поэтому при разнообразном ассортименте продуктов рацион содержит достаточное количество витамина РР. Основным источником данного витамина являются ржаной и пшеничный хлеб, томат, картофель, морковь, капуста. Он содержится в мясе, рыбе, молоке, яйце.

Витамин С - аскорбиновая кислота предохраняет от заболеваний и повышает сопротивляемость детей к инфекционным заболеваниям, участвует во всех обменных процессах. При недостатке витамина С

повышается восприимчивость к различным заболеваниям, падает работоспособность. Витамин С широко распространен в природе. Он содержится в зелени, овощах, ягодах, фруктах. Хорошим источником этого витамина является картофель, капуста. Но так как витамин С разрушается кислородом воздуха, особенно при нагревании, легко растворяется в воде, то для сохранения витамина С в пище очень большое значение имеет кулинарная обработка.

Микроэлементы являются катализаторами многих биохимических реакций, проходящих в организме. Они поддерживают гидроэлектrolитический баланс организма, нормализуя кислотно-щелочное равновесие в жидкостных средах организма.

Кальций - составляет основу костной ткани. Повышает защитные функции организма, способствует выведению стронция и свинца из костей, обладает антистрессовым, антиаллергическим действием.

Фосфор - основная часть его сосредоточена в костях, зубных тканях, в коже, важен для поддержания рН-баланса. Фосфору принадлежит ведущая роль в деятельности центральной нервной системы.

Магний - «антистрессовый материал», антиоксидантный минерал, входит в состав более чем 200 ферментов, при его участии осуществляется синтез ДНК, РНК, а это профилактика новообразований; улучшает обмен веществ в сосудистой стенке, нормализует артериальное давление. При достаточном количестве в организме магния хорошо усваивается кальций, фосфор, калий, витамины группы В, С, Е. Магний выполняет важную функцию в профилактике заболеваний почки сердца.

Калий - «энергетический минерал», стимулирующий передачу нервных импульсов, необходимых для нормального сокращения мышц, в том числе и мышцы сердца, регулирует сердечный ритм, поддерживает нормальную функцию почек и гормональный баланс надпочечников, обмен веществ в коже. Соединения калия оказывают целебное физиологическое воздействие на все обменные процессы в клетках и тканях, способствуют усилению тканевого дыхания в митохондриях клеток. Калий является основным энергетическим минералом для нормальной работы мышц, в том числе и мышцы сердца.

Натрий - регулирует осмотическое давление в клетке, повышает тонус сосудистой стенки. Выполняет важную роль в процессе детоксикации кожи, очищения пор, усиления дыхательной функции кожи.

Цинк - является основным минералом для создания аминокислот, участвует в построении всех клеток организма, способствует пролонгированному действию инсулина, что снижает повышенный сахар крови. Вместе с хромом повышает эффективность инсулина, способствует отложению гликогена в печени, что важно при сахарном диабете. Усиливает противовоспалительные функции крови, обладает антиаллергическим действием на кожу. Широко применяется в дерматологии и косметике.

Железо - антианемический минерал, входит в молекулу гемоглобина, участвует в оксигенации клеток, усваивается организмом только при

наличии витаминов С и Е; достаточное количество в организме придает коже розовый цвет(исчезает бледность кожных покровов).

Марганец - «антиоксидантный минерал», участвует в стимуляции гипофизарно-надпочечниковой системы, в синтезе ферментов, усиливает поглощение глюкозы клеткой, регулирует функции ЦНС, репродуктивных органов. Ионы Mn легко проникают в кровь через кожу, усиливая продукцию естественных гормонов, что способствует омоложению организма, кожи.

Кремний - выполняет важную роль в профилактике развития склеротических процессов и заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшает функцию структурных элементов кожи, волос, ногтей, задерживая процессы увядания кожи.

Медь - повышает умственную активность, мышечный тонус, регулирует пигментный обмен, повышает усвояемость железа за счет улучшения кровообращения в слоях кожи, восстанавливает нормальный цвет кожных покровов.

Селен - снижает риск сосудистых болезней, повышает сопротивляемость к онкологическим заболеваниям, улучшает кровоснабжение кожи.

Йод – входит в состав гормона щитовидной железы тироксина. Обеспечивает устойчивость организма к повреждающим факторам внешней среды, увеличивает способность лейкоцитов разрушать болезнетворные микроорганизмы, определяет во многом умственные способности. Одним из основных источников йода в питании является пищевая йодированная соль.

В 2019 г. была внесена поправка в действующие санитарные нормы и правила, определившая обязательность использования в образовательных организациях при приготовлении блюд йодированной соли. Результаты исследований свойств йодата калия в пищевой йодированной соли, свидетельствовали, что содержание йода в пищевой поваренной соли, при, а также при термической обработке солевого раствора, кипячении подкисленного солевого раствора (рН = 5) не приводит к статистически значимым изменениям концентрации йода. Следовательно, технологические карты, имеющиеся в образовательных организациях для детей, не требуют технологической корректировки в целях сохранения йода в готовых блюдах. Это позволяет сделать вывод об ожидаемом профилактическом эффекте перехода на йодированную соль при приготовлении блюд в детских организованных коллективах.

Бром - ионы брома оказывают антисептическое воздействие на кожу, снимают возбуждение в коре головного мозга, регулируя нервные процессы, отличаются быстрым проникновением в кровь через неповрежденную кожу, особенно из водных растворов.

Фтор - ионы фтора «зубной минерал», но также усиливают плотность всего костного аппарата. Ионы попадают в организм и усиливают всасывание кальция. Хлориды - выполняют роль регуляторов водно-солевого обмена в клетке, поддерживая нормальное осмотическое

давление; необходимы для продукции желудочного сока.

Вода также имеет в структуре питания ребенка большое значение, поскольку, входит в состав всех органов и тканей, составляет главную массу крови, лимфы, пищеварительных соков.

Говоря о здоровом питании, большое внимание должно уделяться **сокращению потребления соли, сахара, жиров животного происхождения**, в том числе продуктов их содержащих. Нутриенты, оказывающие негативное воздействие на здоровье и требующие регламентации предельных значений, получили название критически значимых нутриентов. При этом необходимо четко понимать, какие продукты несут в себе скрытую угрозу – это продукты, характеризующиеся высоким содержанием соли, сахара и насыщенных жиров, включая транс-жиры.

Соль является основным источником натрия, при этом установлена связь между повышенным потреблением натрия и заболеваниями сердечно-сосудистой системы, болезнями мочевыводящей системы, обмена веществ. Большая роль поступления скрытой соли в организм принадлежит переработанным пищевым продуктам (мясопродукты, сыры, снековая продукция, хлебобулочные изделия). Соль также добавляется в пищу во время приготовления. ВОЗ рекомендует взрослым потреблять менее 5 г. соли в день (чуть меньше одной чайной ложки). Для детей ВОЗ рекомендует корректировать рекомендованное максимальное потребление соли в сторону уменьшения исходя из их потребностей в энергии по сравнению со взрослыми, что соответственно составляет 2,5-5 г/сутки. Для решения задачи по сокращению употребления соли необходимо минимизировать количество потребляемой продукции, содержащей скрытую соль, а также при приготовлении блюд уменьшить количество вносимой в блюда соли, убрать с обеденного стола солонку. Следует отметить, что вкусовые рецепторы человека к пониженному потреблению соли адаптируются постепенно, приоткрывая более широкий диапазон вкусов.

Основными источниками добавленных сахаров являются мучные кондитерские изделия, торты и пирожные, конфеты, сладкие кисломолочные продукты и творожные изделия, сладкие безалкогольные напитки, нектары и сокодержущие напитки, т.е. все, что очень любят дети. Следует понимать, что в составе печенья может содержаться от 20 до 45 г/100 г сахара, в конфетах 65-75 г/100 г, в пирожных и тортах от 30 до 65 г/100 г. Кисломолочные продукты, такие как сырники творожные глазированные содержат 22- 30 г/100 г сахара, йогурты фруктовые от 6 до 14 г/100 г, йогурты питьевые 7-15 г/100 г. Существенный вклад в потребление сахара вносят безалкогольные напитки, которые содержат 5-12 г/100 г сахара, а также соковая продукция и нектары - от 10 до 35 г/100 г. Употребление сахара (в чистом виде и в составе продуктов и блюд) в количествах более 40 г/сутки существенно повышает риски формирования кариеса, избыточной массы тела, болезней системы кровообращения, нарушений восприимчивости к инсулину и лептину, ухудшения памяти.

ВОЗ рекомендует ограничить потребление сахара в 20 г/сут. (2 столовые ложки). Для решения глобальной задачи по сокращению количества потребляемого сахара необходима реализация комплекса мер по повышению осведомленности детей и их родителей о влиянии сахара на здоровье, в т.ч. о быстрых и отсроченных эффектах; сокращение количества вносимого сахара при приготовлении блюд, использование некалорийных сахарозаменителей.

Основными источниками жира, насыщенных жирных кислот и трансизомеров жирных кислот являются продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции и соусы. Избыточное потребление жирной пищи также во многом определяет риски формирования повышенной массы тела, заболеваний системы кровообращения (атеросклероза), нарушения жирового обмена, функции печени. Отдельно следует остановиться на трансизомерах жирных кислот, образующихся при гидрогенизации жидких растительных масел. Именно трансизомеры, оказывают существенное влияние на риски развития сердечно-сосудистых заболеваний, транс-изомеры приводят к снижению чувствительности клеток поджелудочной железы к инсулину – развивается диабет 2-го типа, хронические воспалительные процессы, ожирение. Таким образом, необходимо исключить из питания ребенка продукты источники транс- жиров, сократить потребление продуктов с повышенным содержанием насыщенных жиров (жиров животного происхождения).

Тема 3. Рекомендации по организации питания.

Питание детей должно быть здоровым, физиологически полноценным, разнообразным, безопасным, способствовать росту и гармоничному развитию.

Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей дошкольного возраста в соответствии с действующими санитарными нормами и правилами, регламентирующими требования к организации питания детей в дошкольных организациях должна составлять для детей от 2-х до 3-х лет 1400 ккал/сутки ($\pm 10\%$), для детей 3-7 лет – 1800 ккал/сутки ($\pm 10\%$). Рекомендуемое процентное распределение калорийности по приемам пищи должно составлять для детей на завтрак 20-25% от суточной калорийности, второй завтрак – 5%, обед – 30-35 %, полдник 10-15%, ужин 20-25%, второй ужин – 5%.

**Таблица 1. Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей
от 2-х до 3-х лет**

Приемы пищи (дети от 2-х до 3-х лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы			мин	средн яя	макс
	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс			
завтрак	38,6	43,4	48,3	86,9	97,8	108,6	154,5	173,8	193,1	280,0	315,0	350,0
второй завтрак	9,7	9,7	9,7	21,7	21,7	21,7	38,6	38,6	38,6	70,0	70,0	70,0
обед	57,9	62,8	67,6	130,3	141,2	152,1	231,7	251,0	270,3	420,0	455,0	490,0
полдник	19,3	24,1	29,0	43,4	54,3	65,2	77,2	96,6	115,9	140,0	175,0	210,0
ужин	38,6	43,4	48,3	86,9	97,8	108,6	154,5	173,8	193,1	280,0	315,0	350,0
второй ужин	9,7	9,7	9,7	21,7	21,7	21,7	38,6	38,6	38,6	70,0	70,0	70,0
ИТОГО	174	193	212	391	434	478	695	772	850	1260	1400	1540

продолжение таблицы 1

Приемы пищи (дети от 2-х до 3-х лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	средн няя	макс	мин	средн няя	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
ИТОГО	12	14	15	28	31	34	50	55	61	90	100	110

продолжение таблицы 1

Приемы пищи (дети от 2-х до 3-х лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы			белки	жиры	угле воды
	мин	средн няя	макс	мин	средн няя	макс	мин	средн няя	макс			
завтрак	9,7	10,9	12,1	9,7	10,9	12,1	38,6	43,4	48,3	1	1	4
второй завтрак	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	9,7	9,7	9,7	1	1	4
обед	14,5	15,7	16,9	14,5	15,7	16,9	57,9	62,8	67,6	1	1	4
полдник	4,8	6,0	7,2	4,8	6,0	7,2	19,3	24,1	29,0	1	1	4
ужин	9,7	10,9	12,1	9,7	10,9	12,1	38,6	43,4	48,3	1	1	4
второй ужин	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	2,4	9,7	9,7	9,7	1	1	4
ИТОГО	43,4	48,3	53,1	43,4	48,3	53,1	173,8	193,1	212,4	1	1	4

Таблица 2. Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей от 3-х до 7-ми лет

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы			мин	средн	макс
	мин	средн	макс	мин	средн	макс	мин	средн	макс			
завтрак	49,7	55,9	62,1	111,7	125,7	139,7	198,6	223,4	248,3	360,0	405,0	450,0
второй завтрак	12,4	12,4	12,4	27,9	27,9	27,9	49,7	49,7	49,7	90,0	90,0	90,0
обед	74,5	80,7	86,9	167,6	181,6	195,5	297,9	322,8	347,6	540,0	585,0	630,0
полдник	24,8	31,0	37,2	55,9	69,8	83,8	99,3	124,1	149,0	180,0	225,0	270,0
ужин	49,7	55,9	62,1	111,7	125,7	139,7	198,6	223,4	248,3	360,0	405,0	450,0
второй ужин	12,4	12,4	12,4	27,9	27,9	27,9	49,7	49,7	49,7	90,0	90,0	90,0
ИТОГО	223	248	273	503	559	614	894	993	1092	1620	1800	1980

продолжение таблицы 2

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	средн	макс	мин	средн	макс	мин	средн	макс	мин	средн	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
ИТОГО	12	14	15	28	31	34	50	55	61	90	100	110

продолжение таблицы 2.

Приемы пищи (дети от 3-х до 7-ми лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы			б	ж	у
	мин	средн	макс	мин	средн	макс	мин	средн	макс			
завтрак	12,4	14,0	15,5	12,4	14,0	15,5	49,7	55,9	62,1	1	1	4
второй завтрак	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	12,4	12,4	12,4	1	1	4
обед	18,6	20,2	21,7	18,6	20,2	21,7	74,5	80,7	86,9	1	1	4
полдник	6,2	7,8	9,3	6,2	7,8	9,3	24,8	31,0	37,2	1	1	4
ужин	12,4	14,0	15,5	12,4	14,0	15,5	49,7	55,9	62,1	1	1	4
второй ужин	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	3,1	12,4	12,4	12,4	1	1	4
ИТОГО	56	62	68	56	62	68	223	248	273	1	1	4

Завтрак должен состоять из горячего блюда (каша, запеканка, творожные или яичные блюда и др.), горячего напитка и иных негорячих блюд. Дополнительно рекомендуется включать бутерброд, свежие овощи и плоды.

Второй завтрак состоит из сока или свежих фруктов и ягод.

Обед должен включать закуску (салат или порционные овощи, сельдь с луком), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса (субпродуктов), рыбы или мяса птицы), гарнир, напиток (в том числе витаминизированные компот или кисель). В качестве закуски рекомендуется использовать салат

из свежих или переработанных овощей. Допускается добавление свежей зелени, использование порционированных овощей (дополнительный гарнир).

Полдник состоит из сладкого блюда (запеканки, булочные или кондитерские изделия), горячего или холодного напитка (молоко, кисломолочный напиток, сок), рекомендуется также включать свежие фрукты.

Ужин должен состоять из закуски, основного второго блюда или творожного блюда, горячего напитка.

На второй ужин рекомендуется предлагать детям кисломолочные напитки. Ежедневно следует включать мясо и (или) птицу, молоко, овощи, фрукты, сливочное и растительное масло, хлеб ржаной и пшеничный (с каждым приемом пищи). Рыбу, мясо птицы, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты - 1 раз в 2-3 дня.

Для приготовления блюд, учитывая особенности физиологии пищеварения ребенка, рекомендуется использовать щадящие методы кулинарной обработки (варка, приготовление на пару, тушение, запекание, пассерование, припускание), обеспечивающих сохранение вкусовых качеств, пищевой и биологической ценности продуктов.

Для обеспечения физиологической ценности предлагаемого детям меню рекомендуется использовать среднесуточные наборы продуктов (из расчета средних показателей за 10 дней) для детей дошкольного возраста (табл.3).

Таблица 3. Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей дошкольного возраста в нетто (на 1 ребенка в сутки)

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция (г.)	390	450
2	Творог (г.)	30	40
3	Сметана (г.)	9	11
4	Сыр (г.)	4	6
5	Мясо (г.)	50	55
6	Птица (г.)	20	24
7	Печень (г.)	20	25
8	Рыба (филе) – г.	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель (г.)	120	140
11	Овощи (г.)	180	220
12	Фрукты свежие (г.)	95	100
13	Сухофрукты (г.)	9	11
14	Сок фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки (г.)	0	50
16	Хлеб ржаной (г.)	40	50
17	Хлеб пшеничный (г.)	60	80
18	Крупы, бобовые (г.)	30	43

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1-3 года	3-7 лет
19	Макаронные изделия (г.)	8	12
20	Мука пшеничная (г.)	25	29
21	Масло сливочное (г.)	18	21
22	Масло растительное (г.)	9	11
23	Кондитерские изделия (г.)	12	20
24	Чай (г.)	0,5	0,6
25	Какао-порошок (г.)	0,5	0,6
26	Кофейный напиток (г.)	1	1,2
27	Сахар (г.)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные (г.)	0,4	0,5
29	Крахмал (г.)	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная (г.)	3	5

Для повышения вкусовых качеств пищи можно в небольших количествах использовать зелень и др. приправы (петрушку, укроп, лук, ревеня).

При составлении меню для ребенка рекомендуется соблюдать следующие принципы:

1) калорийность должна соответствовать энергетическим тратам, при этом, 12-17% энергии необходимо получать за счет белков, 25-35% - за счет жиров и 50-55% - за счет углеводов;

2) следует правильно распределять калорийность рациона в течение дня;

3) пищевой рацион должен обеспечивать организм необходимым количеством воды, витаминов, минеральных солей и содержать все незаменимые аминокислоты и ненасыщенные жирные кислоты;

4) при составлении меню должно быть сведено к минимуму использование продуктов, содержащих критически значимые нутриенты;

5) продукты, используемые в питании детей дошкольного возраста не должны содержать усилителей вкуса (ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащивающие вещества, кислоты и регуляторы кислотности), искусственные красители (красители, стабилизаторы окраски); не рекомендуется включать в меню продукты в состав которых входят добавки, повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки их хранения (консерванты)⁷.

Пищевые продукты должны храниться в соответствии с условиями

⁷ Европейским Советом разработана система цифровой кодификации пищевых добавок с литерой «Е». Она включена в кодекс ВОЗ-ФАО для пищевых продуктов как международная цифровая система кодификации пищевых добавок. Наличие в пищевом продукте пищевых добавок должно быть указано на маркировочном ярлыке. Согласно предложенной системе цифровой кодификации пищевых добавок, при приобретении продуктов необходимо обращать внимание на следующие их них - E100-E199 – красители; E200-E299 – консерванты; E600-E699 - усилители вкуса и аромата.

хранения и сроками годности. Продукты, имеющие специфический запах (специи, сельдь), рекомендуется хранить отдельно от продуктов, воспринимающих запахи (масло сливочное, сыр, чай, сахар, соль). Для обеспечения сохранности витаминов в блюдах овощи, предназначенные для приготовления салатов, рекомендуется варить в кожуре. При приготовлении блюд для детей рекомендуется пользоваться сборниками рецептов для детского питания.

Для того, чтобы пища хорошо усваивалась, она должна быть разнообразной, безопасной, правильно и вкусно приготовленной, - только такую пищу ребенок съедает с удовольствием, т.е. с аппетитом. Аппетит зависит и от режима питания. Режим питания предусматривает определенные часы приема пищи и интервалы между ними, количественное и качественное распределение ее в течение дня.

Важным элементом правильной организации питания ребенка являются, режим приемов пищи в течение дня, правильное распределение продуктов. Необходимо понимать, что пища переваривается в желудке ребенка в среднем в течение трех с половиной — четырех часов, поэтому интервалы между приемами пищи должны быть примерно равны этому времени. Для детей трех — четырехлетнего возраста наиболее физиологичен режим с четырехразовым приемом пищи: в 8 часов утра — завтрак (горячее блюдо, овощи и горячий напиток, в 12 — обед (закуска, первое блюдо, второе основное блюдо и гарнир, напиток, в 15.30 — полдник (напиток и десерт), в 19 — ужин (закуска, второе блюдо и горячий напиток). Возможна организация дополнительных приемов пищи — так называемые перекусы — второй завтрак (выдача фруктов, соков) и второй ужин (кисломолочный напиток). Целесообразно сохранять такой режим питания на протяжении всего дошкольного возраста. Часы приема пищи должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не желательны и не должны превышать 15-30 мин. При запаздывании с принятием пищи налаженная работа пищеварительных желез расстраивается, выделение пищеварительного сока снижается и постепенно развивается анорексия (понижение аппетита).

Интервалы между основными приемами пищи (завтрак, обед и ужин) должны составлять не менее 3,5-4 часов; между основными и промежуточными приемами пищи (второй завтрак, полдник, второй ужин) — не менее 1,5 часов. Для приема пищи в режиме дня ребенка должно выделяться 20-30 минут.

Здоровое питание — одно из базовых условий формирования здоровья детей, их гармоничного роста и развития. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

Основные принципы здорового питания, которые должны реализовываться каждый день:

- 1) обеспечение разнообразия меню (включение блюд,

предусматривающих использование не менее 20 наименований продуктов в суточном меню, отсутствие повторов блюд в течение дня и двух смежных с ним календарных дней);

2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, химического состава блюд - физиологическим потребностям организма в макро- и микронутриентах;

3) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают использование щадящих методов кулинарной обработки;

4) использование в меню пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли; а также продуктов, содержащих пищевые волокна; продукты, обогащенные витаминами, микроэлементами, бифидо- и лактобактериями и биологически активными добавками;

5) оптимальный режим питания;

6) наличие необходимого оборудования и прочих условий для приготовления блюд меню, хранения пищевых продуктов;

7) отсутствие в меню продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению в дошкольных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Анализ показателей, характеризующих здоровье детей убедительно свидетельствует о неуклонном росте числа лиц, страдающих от заболеваний, обусловленных нездоровым питанием (рис.2-3).



Рисунок - 2. Распространенность ожирения у детей и подростков по РФ в динамике за 1991-2019 гг. (на 100 тыс. нас.)

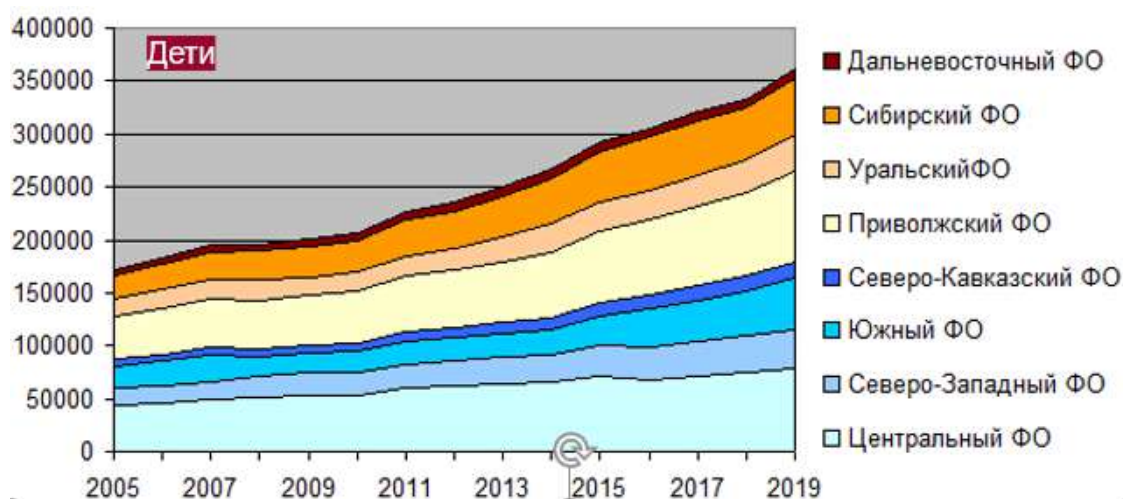


Рисунок - 3. Количество детей с ожирением в целом по Российской Федерации

Тема 4. Особенности организации питания детей, находящегося на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза).

Питание детей, находящихся в режиме самоизоляции требует большого внимания со стороны родителей в части соблюдения привычного режима и структуры питания ребенка, поддержания должного питьевого режима, учета сниженной ежедневной двигательной активности, обусловленной отсутствием в режиме дня ребенка прогулок, привычных занятий в спортивных секциях, активного досуга в игровых комнатах.

В этих условиях, для составления домашнего меню, соответствующего принципам здорового питания, родителям рекомендуется первоначально разработать для ребенка режим дня в условиях самоизоляции и рассчитать суточные энергозатраты на планируемую двигательную активность. Для этих целей рекомендуется воспользоваться данными о средних энергозатратах за 1 минуту на 1 кг массы тела (табл.4).

Таблица 4. - Средние энергозатраты за 1 минуту на 1 кг массы тела ребенка и расчетные показатели с учетом, составленного режима дня для ребенка 5 лет с массой тела в 20 кг.

Вид деятельности	энергозатраты за 1 минуту на 1 кг массы	Расчётные показатели	
		количество минут	суммарные энергозатраты за сутки (ккал)
Сон	0,00058	660	7,656
Чтение книг	0,015		0
Просмотр телевизора, игры с гаджетами (просмотр информации), прослушивание музыки	0,015	120	36
Рисование, лепка, конструирование, шитье, вязание	0,015		0

Вид деятельности	энерготраты за 1 минуту на 1 кг массы	Расчётные показатели	
		количество минут	суммарные энерготраты за сутки (ккал)
Игра в настольные игры (без динамического компонента)	0,015		0
Игры с динамическим компонентом	0,0578	180	208,08
Прогулки на улице	0,062		0
Прием пищи	0,015		0
Урок (подготовка домашнего задания, самоподготовка)	0,022		0
Игра на музыкальном инструменте	0,015		0
Гигиенические процедуры (умывание, душ, помывка)	0,0397	30	23,82
Заправка постели	0,0397		0
Ходьба со скоростью до 3 км/ч	0,0578		0
Уборка помещений (уборка в комнате)	0,0578	30	34,68
Ходьба со скоростью 3-4 км/ч	0,0611		0
Зарядка, гимнастика (без отягощения), занятия хореографией динамические игры в домашних условиях	0,0611	15	18,33
Перебежки на небольшие расстояния	0,062		0
Работа в саду, огороде	0,062		0
Ходьба со скоростью 3-4 км/ч с переносом тяжестей до 3 кг	0,0767		0
Катание на велосипеде (занятия на велотренажёре, иных двигательных тренажёрах)	0,0723		0
Прыжки на скакалке (иные формы подвижных игр с прыжками)	0,0823		0
Выполнение упражнений с отягощением (средней интенсивности)	0,0823		0
Борьба	0,0823		0
Интенсивные занятия в тренажерном зале, атлетическая гимнастика	0,0936		0
Танцы с выраженным динамическим компонентом	0,0936		0
Прыжки на скакалке (иные формы подвижных игр с прыжками)	0,0936		0
Баскетбол	0,0936		0
Плавание	0,0936		0
Бег со скоростью 8-10 км/ч	0,0936		0
Гребля	0,0936		0
Хоккей	0,1021		0
Бег со скоростью свыше 10 км/ч, ходьба на лыжах	0,1021		0
Футбол	0,1021		0
Бег со скоростью свыше 20 км/ч	0,1333		0
Иные виды деятельности в положении лежа	0,01	30	6
Иные виды деятельности в положении сидя	0,015	255	76,5
Иные виды деятельности в положении стоя	0,0397	120	95,28
ИТОГО		1440	506,4

Составив режим дня, необходимо продолжительность каждого элемента режима дня перевести в минуты и разнести в расчетные показатели в таблицу. Например, проведем расчёты для ребенка 5,5 лет с массой тела в 20 кг. Продолжительность сна ребенка составляет 10 часов – ночной и 1 час дневной (660 минут), далее энерготраты за 1 минуту на 1 кг массы тела необходимо умножить на количество минут и массу тела ребенка в кг, итого получается 7, 656 ккал/сутки; 120 минут предусмотрено для просмотра телевизора, прослушивания музыки и игр с гаджетами – 36 ккал; игры с динамическим компонентом – 180 мин. (208,1 ккал/сутки), гигиенические процедуры – 30 минут (23,8 ккал/сутки); уборка помещений – 30 минут (34,7 ккал/сутки), зарядка – 15 минут (18,3 ккал/сутки); иные виды деятельности в положении сидя – 255 минут (76,5 ккал/сутки), иные виды деятельности в положении стоя – 120 минут (95,3 ккал/сутки). Всего за 1440 минут (24 часа) энерготраты на реализацию двигательной активности составят 506,4 ккал/сутки.

Далее необходимо сравнить полученные показатели с рекомендуемыми уровнями суточных энерготрат (вне режима самоизоляции) – табл.5, рис.1.

Таблица 5. – Расчетная таблица для определения суммарной потребности ребенка в энергии (в ккал/сутки)

Возрастная группа	Иные энерготраты в сутки в ккал			Суммарная суточная потребность в энергии (ккал)	В условиях самоизоляции (в ккал/сутки)	
	Основной обмен	СДПП	ДА		ДА* – в условиях самоизоляции	Суммарная потребность в энергии
от 1 до 2 лет	623,7	97,2	437,7	1155,0		
от 2 до 3 лет	648	113,4	454,8	1200,0		
от 3 до 4 лет	756	137,7	530,6	1400,0		
от 4 до 5 лет	918	145,8	644,3	1700,0		
от 5 до 6 лет	972	153,9	682,2	1800,0	506,4	1632,3
от 6 до 7 лет	1026	162,0	720,1	1900,0		

ДА- двигательная активность

В приведенном примере следует, что фактическая двигательная активность в соответствии с разработанным режимом дня составляет 506,4 ккал/сутки, что на 25,8% ниже обычного уровня двигательной активности ребенка, соответствующей данному возрасту; суммарная потребность в энергии с учетом основного обмена и энергии на специфически динамическое действие пищи составляет 1632,3 ккал в сутки, что на 9,3% ниже рекомендуемой величины для данного возраста.

При разработке меню необходимо предусмотреть сокращение калорийности меню, и при этом обеспечить необходимое поступление витаминов и микроэлементов. Для этих целей необходимо максимально сократить содержание продуктов, являющихся источниками критически значимые нутриентов (соль, сахар, жиры животного происхождения, транс-жиры), включить в меню блюда и продукты, характеризующиеся высоким содержанием витаминов, микроэлементов, клетчатки, бифидо- и

лактобактерии. Для обогащения привычных блюд необходимыми микроэлементами можно дополнить привычные для ребенка блюда (салаты, омлет, гарниры) дополнительными компонентами (проростки семян, содержащие необходимые для роста и развития ребенка биологически ценные вещества); возможно также в этот период использовать функциональные продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, биологически активные добавки к пище.

Совместная работа родителей с детьми по составлению режима дня и меню позволит получить новые навыки, а также существенно сократить риски здоровью, обусловленные нерациональным режимом дня и нездоровым питанием.

4.3. Учебный план:

№	Тема	Количество часов			
		лекция	сам. работа	практ. работа	всего
1	Вводное занятие – инструктаж по использованию сервисов программы	1		1	2
2.	Основы организации обучения детей возрастной группы 3-7 лет	1		1	2
3	Методика выработки у детей обязательных навыков здорового питания и стереотипов пищевого поведения, направленных на гармоничный рост и развитие, в том числе:	1		1	2
3.1.	мой руки перед едой (как правильно мыть руки; почему надо мыть руки)				
3.2.	когда я ем я глух и нем;				
3.3.	ешь не спеши, во время еды не отвлекайся, старательно пережевывай пищу				
3.4.	не ешь пищу, которая упала на пол				
3.5.	ешь только за чистым столом и только из чистой посуды				
3.6.	после еды убери за собой				
3.7.	после еды мой руки и полощи рот				
3.8.	каждый день ешь фрукты и овощи, пей молоко				
3.9.	ешь не реже 4-х раз в день (на завтрак кашу, на обед салат, суп, второе и компот, на полдник булочку или фрукт, на ужин второе блюдо, перед сном кефир)				
3.10.	не ешь на ходу				
3.11.	умей отличать здоровые продукты (фрукты, овощи, молоко) от пустых				

	продуктов (конфеты, чипсы; колбасы)				
3.12.	учись рассказывать родителям, чем кормили в детском саду, что понравилось, а что нет				
	Физиология пищеварения ребенка	1	1		2
	Потребность ребенка в пищевых и биологически ценных веществах	1	1		2
3	Рекомендации по организации питания	1		1	2
4	Особенности организации питания детей, находящегося на режиме самоизоляции (при введении ограничительных мероприятий, обусловленных эпидемиологическими рисками здоровью инфекционного и неинфекционного генеза)	1	1		2
6	Итоговое занятие			1	1
	Всего	8	3	6	15

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аветисян Л.Р. Авагян К.К., Мкртчян С.Г. Хачикян С.Г. Влияние фактического питания на состояние здоровья молодежи // Вопросы медицины: теория и практика: Матер. Межд. заочн. научн.практ. конф. - Новосибирск: СибАК. - 2012. - С. 111-116.

2. Авцин А.П., Жаворонков А.А., Риш М.А. Микроэлементозы человека: этиология, классификация, органопатология. – М., 1991.

3. Амирова К.М., Родин И. А., Скляр С. П., Симонов А. Н. Полезная микрофлора кишечника и её коррекция пробиотиками // Приоритетные и инновационные технологии в животноводстве – основа модернизации агропромышленного комплекса России: Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции научных сотрудников и преподавателей (г. Ставрополь, 16 декабря 2016 г.). – Ставрополь. – 2016. – С. 17-25.

4. Арсеньева Т.П., Баранова И.В. Основные вещества для обогащения продуктов питания // Пищевая промышленность. - 2007. - №1. – С. 6-8.

5. Ашмарин И.П., Каразеева Е.П. и др. Патологическая физиология и биохимия. М.: Изд. «Экзамен», 2005. - 479 с.

6. Бельмер С.В., Гасилина Т.В. Рациональное питание и состав кишечной микрофлоры // Вопросы детской диетологии. - 2003. - Т. 1. - № 5. - С. 17–20.

7. Бельмер С.В., Малкоч А.В. Кишечная микрофлора и значение пребиотиков для ее функционирования // Лечащий врач. – 2006. - № 4. – С.60-65.

8. Богатырев А.Н., Пряничникова Н.С., Макеева И.А. Натуральные продукты питания - здоровье нации // Пищевая промышленность. - 2017. - №8. – С. 26-29.
9. Бойко О.Н. Актуальные вопросы организации питания и формирования установок на здоровый образ жизни: Метод.реком. / Камчатский институт повышения квалификации педагогических кадров. – г. Петропавловск-Камчатский. – 2015. – 67 с.
10. Боровик Т.Э., Семенова Н. Н., Степанова Т. Н. Сбалансированное питание детей - основа здорового образа жизни // Педиатрическая фармакология. - 2010. - №3. – С. 82-87.
11. Галстян А. Г. Роль наследственности и среды в формировании здоровья человека // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №. 4. – С. 232-232.
12. Грищенко С.В., Грищенко И.И., Костенко В.С. и др. Эпидемиология, нозогеография и факторы риска болезней цивилизации (на примере заболеваний глаза и его придаточного аппарата) // Вестник гигиены и эпидемиологии ДонНМУ им. М. Горького. – 2019. – Т. 23, № 4. – С. 353-359.
13. Громова Л.Е., Дегтева Г.Н., Назаренко Н.А. Исследование адаптивных показателей иммунитета школьников, проживающих в условиях Севера в рамках применения оздоровительного минерально-витаминного комплекса // Известия Самарского научного центра Российской академии наук.- 2011. - № 13(2-6). – С. 1371-1374.
14. Гурина О.П., Блинов А.Е., Варламова О.Н. и др. Часто болеющие дети: иммунодиагностика и реабилитация // Педиатр. - 2011. – Т.П. - №2. – С.45-52.
15. Димитриев А.Д, Михеева Е.А. Вопросы качества питания населения и региональные проблемы их решения // Вестник Российского университета кооперации. – 2014. - № 1 (15). С. 128-132.
16. Донскова Л.А. Пищевые добавки в мясной индустрии: идентификация опасностей и скрининговый анализ риска // Управленец. - 2014. - №3 (49). – С.62-67.
17. Доронин А.Ф., Шендеров Б.А. Функциональное питание. - М.: Грант. - 2002.- 296 с.
18. Дубцов Г.Г. Товароведение пищевых продуктов. М. «ACADEMIA». 2002. - 264с.
19. Ефремов А.А., Макарова Л.Г., Шаталина Н.В., Первышина Г.Г. Экологические аспекты здорового питания жителей Сибирского региона // Химия растительного сырья. - 2002. - № 3. – С. 69-72.
20. Закревский В. В., Копчак Д. В. Нарушения пищевого поведения как фактор риска развития заболеваний «Цивилизации» // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2013.- № 8 (1). – С.378-380.
21. Запруднов А.М., Мазанкова Л.Н. Микробная флора кишечника и

пробиотики: Методическое пособие. - М., 2001. - 32с.

22. Захарова И.Н. Микробиота кишечника ребенка и здоровье. Есть ли связь? // Медицинский совет. - 2015. - №6. – С. 47-51.

23. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А.. Перспективы использования продуктов функционального питания у детей раннего возраста // Вопросы современной педиатрии. – 2011. № 10 (2). - С. 150-154.

24. Зинчук В.В. Физиологические основы питания // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. - 2014. - № 3(47). - С. 140-143.

25. Зуев Е. Т. Функциональные напитки: их меню в концепции здорового питания // Пищевая промышленность. - 2004. - №7. – С.90-95.

26. Зулъкарнаев Т.Р., Мурысева Е.Н., Тюрина О.В., Зулъкарнаева А.Т. Здоровое питание: новые подходы к нормированию физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации // Медицинский вестник Башкортостана. - 2011. - Т. 5.- С.150-154.

27. Иванов С.В., Баранова В.В. Е-добавки, их негативное влияние на организм // Вестник науки и образования. - 2019. - №7-2 (61). – С.62-66.

28. Исаев В.А. Незаменимые факторы питания и их физиологическая роль. - М. ЗАО МИР и СОГЛАСИЕ. 2008. – 257с.

29. Исаев В.А. Физиологические аспекты здорового образа жизни. М. ЗАО МИР и СОГЛАСИЕ. - 2013. – 156с.

30. Кайшев В.Г., Серегин С.Н. Функциональные продукты питания: основа для профилактики заболеваний, укрепления здоровья и активного долголетия // Пищевая промышленность. - 2017. - №7. – С. 8-14.

31. Коденцова В.М., Рисник Д.В. Витаминно-минеральные комплексы для детей в период активной социальной адаптации // Медицинский совет. – 2018. - № 2. – С. 52-57.

32. Коденцова В.М., Намазова-Баранова Л.С., Макарова С.Г. Национальная программа по оптимизации обеспеченности витаминами и минеральными веществами детей России. Краткий обзор документа // Педиатрическая фармакология. – 2017. -№6(14). - С. 478-493.

33. Койнова А.Н. Индустрия пищевых добавок: состояние и перспективы развития // Пищевая индустрия. – 2019. - № 3 (41). – С. 36-39.

34. Коновалов К.Л., Шулбаева М.Т., Мусина О.Н. Пищевые вещества животного и растительного происхождения для здорового питания // Пищевая промышленность. - 2008. - №8. - С. 10-12.

35. Коротько Г. Ф. Физиология системы пищеварения: Монография. – Краснодар, 2009. 608с.

36. Косенко И.М.. Микронутриенты и здоровье детей // Вопросы современной педиатрии. – 2011. - № 6 (10). - С. 179-185.

37. Кравцов Д. А. Критерии здорового образа жизни и роль профилактических мер в формировании здоровья // Материалы XXI Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г.

Томск, 17–21 апреля 2017 г.). - Томск, 2017. – Т. V. - Ч. 1.– С. 37-41.

38. Куприц В. А., Чмыхалова В. Б., Крылова И. В. Проблема дефицита нутриентов и возможность ее решения путем обогащения макаронных изделий // Национальная (всероссийская) научно-практическая конференция «Природные ресурсы, их современное состояние, охрана, промышленное и техническое использование». - 2019. - № X. – С. 209-213.

39. Ларионова Т.К., Бакиров А.Б., Даукаев Р.А. Оценка питания взрослого населения Республики Башкортостан // Вопросы питания. - 2018. - №5. –С. 37-42.

40. Лисицын, Ю. П., Журавлева, Т. В., Хмель, А. А. Из истории изучения влияния образа жизни на здоровье // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2014. - № 2. – С. 39-42.

41. Литвинова О.С. Структура питания населения Российской Федерации. Гигиеническая оценка // ЗНиСО. - 2016. - №5 (278). – С. 11-14.

42. Мазанкова Л.Н., Лыкова Е.А. Пробиотики: характеристика препаратов и выбор в педиатрической практике // Детские инфекции. - 2004. - №1. – С.18-23.

43. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. - М.: Изд. «Академия», 2003. - 184 с.

44. Мечников И.И. Система долголетия и здоровья: Монография. – СПб., - 2010. – 126 с.

45. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». Методические рекомендации: -М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. – 36 с.

46. Моисеенко М.С., Мукатова М.Д. Пищевые продукты питания функциональной направленности и их назначение // Вестник АГТУ. Серия: Рыбное хозяйство. - 2019. - №1. – С. 145-152.

47. Некрасова Т. А. Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью // Сервис +. - 2010. - №1. – С.84-88.

48. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. - М., 2008.

49. Осипова И. Г., Евлашкина В. Ф., Сакаева И. В., Саканян Е. И. К вопросу разработки стандартов качества на иммунобиологические лекарственные средства - пробиотики // Ведомости Научного центра экспертизы средств медицинского применения. – 2013. - №3. - С.55-59.

50. Павлов И.П. Лекции о работе главных пищеварительных желез // И.П. Павлов. Антология истории русской хирургии. – М.: "Весть", 2002. – С. 73-260.

51. Переверзева Э.В., Филиппова С.Н. Питание современного человека: путь развития или деградации? // Вестник РМАТ. - 2015. - №4. – С. 117-131.

52. Петренко А.С., Пономарева М.Н, Суханов Б.П. Законодательное регулирование обращения биологически активных добавок к пище в

европейском Союзе и отдельных странах Европы. Ч.1. // Вопросы питания. - 2014. - №3. - С. 32-40.

53. Погожева А.В., Батулин А.К. Правильное питание - фундамент здоровья и долголетия // Пищевая промышленность. - 2017. - №10. - С. 58-61.

54. Позняковский В. М. О некоторых приоритетах науки о питании // Ползуновский вестник. - 2011. - №. 3/2. - С. 7-22.

55. Позняковский В.М. Эволюция питания и формирование нутриома современного человека // Индустрия питания (Food industry). - 2017.- №3 (4). - С.5-12.

56. Продовольственное сырье и пищевые продукты. Гигиенические требования к организации производства и оборота биологически активных добавок к пище. СанПиН 2.3.2.1290-03. М. Минздрав России, 2003, 35 с.

57. Ратушный А.С., Брыксина К.В., Борзикова С.С. Роль продуктов функционального назначения в питании человека // Наука и образование: научный рецензируемый электронный журнал. - 2018. - № 1.

58. Романенко В. О. Культура питания как фактор определяющий здоровье человека // Экология и безопасность в техносфере: современные проблемы и пути решения: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов (Юрга, 5-6 ноября 2015 г.). - Томск. - 2015. - Т. 2. - С. 80-82.

59. Скальный А.В. Микроэлементы: бодрость, здоровье, долголетие.- Изд. «Оникс 21 век».- М.- 2010.-288с.

60. Скальный А.В. Химические элементы в физиологии и экологии человека.- Изд. «Оникс 21 век».- М.- 2004.- 216с.

61. Тармаева И.Ю, Цыренжапова Н.А., Боева А.В. Содержание макро- и микроэлементов в рационе питания детей / Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. - 2013.- №3. - С. 140-143.

62. Тармаева И.Ю., Ефимова Н.В., Баглушкина С.Ю. Гигиеническая оценка питания и риск заболеваемости, связанный с его нарушением // Гигиена и санитария. - 2016. - № 95 (9). - С. 868-872.

63. Технический регламент Таможенного союза «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» ТР ТС 029/2012 (решение №58 от 20 июля 2012 Совета Европейкой экономической комиссии.

64. Тутельян В.А., Позняковский В.М., Парамонова Е.С. Актуальные вопросы гигиены питания: состояние и перспективы использования продуктов специального назначения, в том числе БАД, в питании современного человека // Медицина в Кузбассе. - 2005. - № 2. - С. 25-29.

65. Тутельян В.А., Самсонов М.А., Левачев М.М., Погожева А.В., Исаев В.А. Применение растительных и животных источников ПНЖК в диетотерапии сердечно-сосудистых больных. М.: Институт питания, РАМН, 1999, 20 с.

66. Уголев А. М. и др. Теория адекватного питания и трофология. – М. - 1991. – 247 с.
67. Хавкин А.И., Блат С.Ф. Микробиоценоз кишечника и иммунитет // Рос. вестник перинатол. и педиат. - 2011. - №1. – С. 66-72.
68. Хорошилова И.А., Гранитов В.М. Про- и пребиотики в лечении инфекционных поражений кишечника // Бюллетень медицинской науки. 2016. - №1 (5). – С. 20-24.
69. Чижов А.Я. Современные проблемы экологической патологии человека: Учеб. пособие. – М.: РУДН, 2008. – 611 с.: ил.
70. Чугунова Е.И. И. П. Павлов - лауреат Нобелевской премии по физиологии пищеварения // Рос. мед.-биол. вестн. им. акад. И.П. Павлова. - 2014. - №2. – С. 94-97.
71. Шарховский Е.К. Гигиена продовольственных товаров. М. «Новое Знание». 2003. – 262с.
72. Штенская О. А., Артюхова С. И. Роль БАДов в восстановлении микрофлоры ЖКТ при антибиотикотерапии // ОмГТУ. - 2012. - №5. – 4 с.
73. Les prix Nobel en 1904. Stockholm. 1907. S. 11. Выступление И.П. Павлова 12 декабря 1904 г. в Стокгольме с нобелевским докладом

2. Приложение 2 к приказу Роспотребнадзора от 07.07.2020 № 379 «Об утверждении обучающих (просветительских) программ по вопросам здорового питания» изложить в следующей редакции:

ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА по вопросам здорового питания для детей школьного возраста

I. Общие положения

Обучающая просветительская программа для школьников «Основы здорового питания» предназначена для обучающихся (1-4-х и 5-11 классов) общеобразовательных организаций. Программа разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография» и в соответствии с Планом мероприятий Роспотребнадзора по реализации мероприятий федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» на 2019 год и перспективный период 2020-2024 годов, утвержденным приказом Роспотребнадзора от 25.01.2019 № 29, для решения задач по формированию среды, способствующей повышению информированности граждан об основных принципах здорового питания.

В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка.

Программа «Основы здорового питания» предназначена для обучающихся (1-11 классов) общеобразовательных организаций. Предусматривает входной и итоговый контроль знаний, выполнение самостоятельной работы. В программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка, методах оценки массы тела ребенка и рисках здоровью от избыточной массы тела.

II. Целевой раздел

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ, ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2.1. Актуальность программы.

Здоровое питание является одним из базовых условий здоровья детей, формирует здоровые стереотипы питания, здоровое пищевое поведение

подростающего поколения на перспективу. В настоящее время у значительного числа детей уже к школьному возрасту формируются патологические пищевые привычки - избыточный по калорийности ужин, чрезмерное потребление соли и сахара, легких углеводов (предпочтение продукции с высоким содержанием сахара (кондитерские изделия, сладкие выпечка и напитки), жира и соли (колбасные изделия и сосиски, фаст-фуд), отмечаются значительные по продолжительности перерывы между основными приемами пищи, множественные неупорядоченные перекусы. Это повышает риски формирования заболеваний желудочно-кишечного тракта, эндокринной системы, увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела, сахарного диабета. Подтверждением проблемы служат регистрируемые показатели заболеваемости детей и подростков сахарным диабетом и ожирением (рис.1).



Рис.1. - Показатели общей заболеваемости детей и подростков ожирением в Российской Федерации (на 100 000 тыс. нас.)

Второй аспект проблемы - недополучение детьми на этапе роста и развития необходимого количества основных питательных веществ, минералов, витаминов, что также может послужить причиной формирования нарушений здоровья детей. В первую очередь это - заболевания, обусловленные дефицитом биологически ценных веществ в рационе ежедневного питания ребенка, снижение умственной и физической работоспособности детей, когнитивных и функциональных возможностей растущего организма.

Федеральным законом от 01.03.2020 N 47-ФЗ¹ было введено понятие здорового питания, предусматривающее обязательность реализации

¹ Федеральный закон от 01.03.2020 N 47-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"

принципов здорового питания, в том числе:

- 1) использование в меню блюд, рецептуры которых, предусматривают:
 - 1.1. сохранность исходной биологической ценности пищевых продуктов;
 - 1.2. наличие пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров, поваренной соли;
 - 1.3. включение пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными добавками;
- 2) соответствие энергетической ценности энергозатратам, содержания витаминов и микроэлементов - физиологическим потребностям организма;
- 3) разнообразие меню;
- 4) оптимальный режим питания;
- 5) соблюдение требований к обеспечению санитарно-эпидемиологической безопасности;
- 6) исключение использования фальсифицированных пищевых продуктов.

В Стратегии повышения качества пищевой продукции в Российской Федерации до 2030 года, введено определение качества пищевых продуктов, определяемое как совокупность потребительских свойств (физико-химические, микробиологические и органолептические), энергетическая и пищевая ценность, способность удовлетворять потребности человека в пище при обычных условиях использования в целях обеспечения сохранения здоровья.

Вопросы организации работы с детьми и подростками, их родителями по популяризации знаний о здоровом пищевом поведении, здоровом питании, на фоне регистрируемой динамики распространенности ожирения, сахарного диабета, а также принятых на государственном уровне стратегических документов по организации питания детей, приобретают особую актуальность.

В санитарно-просветительской программе представлена информация об основах здорового питания, значимости витаминов и микроэлементов для гармоничного роста и развития, рационального режима питания, выработки здоровых пищевых стереотипов поведения и пищевых привычек на этапе роста и развития ребенка.

2.2. Цель Программы.

Формирование у обучающихся знаний, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе здорового образа жизни.

2.3. Задачи программы.

1. Освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации.

2. Формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи и

критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором.

3. Формирование у детей необходимых навыков, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

2.4. Целевая аудитория программы.

Обучающиеся 1-11 классов общеобразовательных организаций, работники общественного питания, родители обучающихся.

2.5. Механизмы реализации программы.

Программа реализуется в форме тематических классных часов, родительских собраний, иных организационных мероприятий.

2.5.1. Разработка программы.

Программа состоит из четырех тематических разделов, предусматривающих освоение обучающимися знаний о роли и значимости пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации; формирование базовых знаний об основах физиологии пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором; формирование необходимых навыков обеспечивающих обучающимся осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни.

2.5.2. Внедрение программы

Внедрение программы осуществляется на базе общеобразовательных организаций.

2.5.3. Реализация программы.

Основные формы реализации программы - тематические классные часы, родительские собрания, иные организационные мероприятия, проводимые совместно с обучающимися и родителями.

2.6. Планируемые результаты освоения программы.

Программа предусматривает комплексное рассмотрение вопросов здорового питания, ознакомление с принципами здорового питания, значимостью здорового питания в профилактике нарушений роста и развития, риска формирования заболеваний.

В результате освоения обучающей (просветительской) программы у обучающихся должны быть сформированы необходимые навыки и умения, обеспечивающие детям осознанную потребность в здоровом питании, как основном элементе здорового образа жизни, составления рационального режима дня и рациона здорового питания.

III. Содержательный раздел

3.1. Общее содержание программы.

Обучающая (просветительская) программа включает три логически взаимосвязанных блока, изложение которых предусматривает:

1) роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении

здоровья населения, профилактике болезней цивилизации;

2) физиология пищеварения и значимости режима питания, основных компонентов пищи и критически значимых нутриентов в профилактике нарушений здоровья, обусловленных пищевым фактором;

3) формирование у детей необходимых навыков, обеспечивающих им осознанную потребность в здоровом питании как основном элементе образа жизни;

4) формирование навыков индикации избыточной массы тела.

Основная обучающая часть программы может реализовываться как в очной форме, так в дистанционной форме обучения. Практические занятия, направленные на усвоение полученных самостоятельно (или в коллективе) новых знаний проводятся в форме классных часов, родительских собраний и иных организационных мероприятий.

В результате освоения обучающей (просветительской) программы у обучающихся должны сформироваться навыки построения и оценки рациона здорового питания.

3.2. Этапы реализации программы.

Обучающая (просветительская) программа реализуется в течение учебного года, форма преподнесения базовой информации предусматривает учет исходных знаний обучающихся. Исходные знания оцениваются по результатам входного анкетирования, промежуточные итоги и итоги обучения за год оцениваются по результатам выходного тестового контроля.

IV. Организационный раздел

4.1. Общие рамки организации обучающего процесса.

Программа рассчитана на 15 учебных часов и предполагает различные виды деятельности учащихся (прослушивание лекций, самостоятельную и практическую работу, выполняемую коллективно и самостоятельно).

В рамках изучения программы используется базовая информация приведенная в программе, видео- ролики, презентации, памятки, а также рекомендованные программой дополнительные литературные источники. Приведение в программе базовой информации в текстовом и иллюстративном формате, делает ее максимально удобной в практическом использовании для всех возрастных групп школьников. Для самоконтроля усвоения полученной информации рекомендуется выполнить самостоятельную работу и ответить вопросы по теме.

Технологическое обеспечение программы подразумевает наличие в учебной аудитории презентационной техники (проектор, экран, компьютер/ноутбук), а также возможности подключения к сети Интернет.

4.2. Содержание учебного курса.

4.2.1. Тема № 1 «Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней цивилизации»

Цель: Рассмотреть роль и значимость пищевого фактора в сохранении и

укреплении здоровья, профилактике болезней цивилизации.

Контрольные вопросы:

1. От чего зависит потребность ребенка в пищевых веществах, витаминах и микроэлементах?
2. Что лежит в основе развития индустрии продуктов общего и функционального питания?
3. Какие вы знаете болезни цивилизации, почему их так называют, в чем их причина, основные направления профилактики?
4. Что понимается под здоровым питанием?
5. Назовите основные принципы здорового питания.

Справочные материалы по теме:

Питание является важнейшим процессом в жизни человека, обеспечивает необходимые условия для функционирования всех органов и систем, гармоничного развития, поддержания гомеостаза². Поэтому мысль о том, что человек есть то, что он ест, действительно справедлива. Так, со здоровой пищей человек может обеспечить себе гармоничный рост и развитие, с нездоровой – нарушения развития и болезни.

Поэтому традиционно большое внимание уделяется медико-биологическим аспектам питания, качеству и количеству потребляемых пищевых продуктов, режиму питания. Пищевые продукты обеспечивают организм человека энергетическим и пластическим материалом, модулируют оптимальные физиологические реакции на воздействие внутренних и внешних неблагоприятных факторов, снижают риски возникновения заболеваний, ускоряют процессы реабилитации и выздоровления.

В состав продуктов питания помимо белков, жиров, углеводов, воды входят пищевые волокна, аминокислоты, пептиды, минералы, витамины, ненасыщенные жирные кислоты, холины и прочие соединения. На разных этапах роста и развития ребенка, при отдельных видах заболеваний, после перенесенных заболеваний, а также при занятиях физической культурой и спортом, потребность в пищевых веществах, структурных компонентах питания приобретает специфичный характер.

В процессе эволюции у живых организмов сформировались первичные базовые, а затем более сложные вторичные механизмы поддержания гомеостаза. Недостаток или избыток пищевых субстратов служит сигналом для базовых механизмов поддержания гомеостаза, вовлекает иммунную и нейроэндокринную системы регуляции гомеостаза организма человека, определяет возможности адаптации к меняющимся условиям внешней и внутренней среды. Меняя количественное содержание и соотношение

² Гомеостаз - способность сохранять постоянство внутреннего состояния организма посредством скоординированных реакций, направленных на поддержание динамического равновесия внутренних процессов.

поступающих с продуктами питания функциональных ингредиентов³, регулируются процессы, происходящие в органах и тканях.

Выявление благоприятных взаимоотношений между известными и вновь обнаруживаемыми пищевыми регуляторными компонентами и функциями организма человека, установление механизма этих взаимоотношений, научно обоснованное их комбинирование является в настоящее время одним из направлений развития индустрии продуктов общего и функционального питания.

Функциональные продукты – это специальные пищевые продукты, обогащенные витаминами и (или) микроэлементами и (или) ингредиенты пробиотического (бифидобактерии, лактобактерии, составляющие нормальную микрофлору кишечника человека) и пребиотического (стимулирующие рост собственной микрофлоры кишечника) действия. Включение в меню функциональных продуктов снижает риски эндемичных заболеваний, а также иных рисков здоровью.

Анализ показателей заболеваемости населения, убедительно свидетельствует о неуклонном росте числа лиц, страдающих так называемыми «болезнями цивилизации»⁴. К ним следует отнести болезни системы кровообращения, онкологические заболевания, мочекаменную и желчекаменную болезни, бронхиальную астму и другие аллергические заболевания, гепатиты, ожирение, подагру, остеохондроз и иные поражения суставов, остеопороз, диабет. По данным Всемирной организации здравоохранения многие из этих болезней, являются причиной наступления смерти и инвалидности в работоспособном возрасте. Заболеваниями системы кровообращения в настоящее время страдают до 40% населения. Злокачественные новообразования и предраковые состояния отмечаются у 30% взрослого населения, болезни желудочно-кишечного тракта обнаруживаются у более 20% взрослых и детей и, по прогнозам, к 2030 году эта цифра достигнет 40%. У 53% мужчин и 19% женщин, проживающих в индустриальных странах, выявлено повышенное содержание щавелевой кислоты в моче, при этом у 5-20% людей при достижении 70-летнего возраста, отмечаются приступы мочекаменной болезни. У каждого третьего жителя планеты имеются те или иные аллергические проявления.

На протяжении всего периода существования человеческой цивилизации предпринимались попытки ответить на вопрос: почему это происходит и как начинаются болезни? Этот вопрос вопросов для медицины всех времен сохраняет свою актуальность и в наши дни. Во второй половине XIX и начале XX века в период так называемого «золотого века» микробиологии,

³ Функциональные ингредиенты - витамины, минеральные вещества, полиненасыщенные жирные кислоты, пищевые волокна, антиоксиданты, а также ингредиенты пробиотического (бифидобактерии, лактобактерии, составляющие нормальную микрофлору кишечника человека) и пребиотического (стимулирующие рост собственной микрофлоры кишечника) действия.

⁴ Болезни цивилизации – заболевания, связанные с нарушениями механизмов адаптации к неблагоприятным факторам антропогенно-измененной среды в условиях научно-технического прогресса

благодаря научным достижениям Луи Пастера, Роберта Коха, Пауля Эрлиха и других выдающихся микробиологов, удалось установить, что многие заболевания, склонные к распространению, связаны с конкретными микроорганизмами — возбудителями инфекций. Основываясь на этих достижениях, были разработаны химиотерапевтические препараты, вакцины, чувствительные методы диагностики, позволившие осуществлять раннее выявление, профилактику и лечение таких инфекционных заболеваний, как: чума, холера, дизентерия, туляремия, сифилис, туберкулез, гонорея, лепра, эпидемический менингит, оспа, полиомиелит, брюшной и сыпной тифы, бруцеллез, туберкулез, столбняк, дифтерия, малярия и многие другие.

В 1907 году И.И. Мечников высказал предположение, что причиной возникновения многих заболеваний является совокупный эффект на клетки и ткани макроорганизма разнообразных токсинов и метаболитов, продуцируемых микроорганизмами, во множестве присутствующими на коже и слизистых человека и животных, прежде всего в пищеварительном тракте.

В 30-60 годы XX столетия первопричину многих патологических процессов стали связывать с нарушениями, возникающими в центральной нервной системе.

В 70 годах XX столетия канадский патолог Ганс Селье сформулировал концепцию стресса, ввел понятие «болезни адаптации», считая, что в основе многих болезней человека лежат нарушения баланса электролитов и стероидных гормонов.

Достижения в области генетики и молекулярной биологии, а также в области экспериментальной иммунологии в 70-80 годах XX столетия позволили сместить акценты в пользу наследственного и/или иммунного генеза многих современных заболеваний человека. Начались активные поиски дефектных генов в хромосомах, первичных и вторичных иммунодефицитов, причин их возникновения и патофизиологических изменений как следствие этих нарушений в макроорганизме. С начала 80-годов увеличение числа болезней человека стали связывать с ухудшением состояния окружающей среды, высокой степенью урбанизации, гиподинамией, химизацией сельскохозяйственного и промышленного производства, широким внедрением в быт и здравоохранение новых химических соединений.

В 1985 году зарубежные исследователи S. Eaton и M. Konnop высказали гипотезу, что рост болезней цивилизации во второй половине XX века обусловлен тем, что гены современного человека, адаптированные в течение почти миллиона лет эволюции к жизненным устоям и пище предшественников, оказались недостаточно устойчивыми к резким изменениям образа жизни человека за последние 100-200 лет.

Во все времена проблема пищи была одной из самых важных, стоящих перед человеческим обществом. Действительно, анализируя культурные традиции и законы, связанные с гигиеной питания древних предшественников, живших в Месопотамии, Египте, Китае и других странах

Дальнего и Среднего Востока, Древней Греции и Римской империи, можно обнаружить свидетельства того, что еще несколько тысяч лет назад доминировало понимание, что здоровье человека в наибольшей степени определяется характером и полноценностью его питания, степенью физической активности, гармонии духа.

Выдающейся русский физиолог И.П. Павлов при вручении ему в 1904 году Нобелевской премии писал: «Над всеми явлениями человеческой жизни господствует забота о хлебе насущном. Она представляет собой ту древнейшую связь, которая объединяет все живые существа, в том числе и человека с окружающей их природой». Это выражение И.П. Павлова как нельзя лучше подчеркивает значимость пищевого фактора в формировании здоровья и полноценности жизни человека. Подсчитано, что на протяжении своей жизни среднестатистический человек съедает около 60 тонн различных продуктов питания.

Количество и структура потребляемой пищи в значительной степени связаны с физической активностью человека, его психическим состоянием. Согласно современным представлениям, рациональное питание должно обеспечивать человеку равновесие между поступающей и расходуемой энергией (баланс энергии), удовлетворять потребности организма в необходимом количестве органических и неорганических соединений (баланс пластического материала), предусматривать соблюдение рационального режима питания. Таким образом, с общепринятой точки зрения, пищевые продукты представляют собой энергетический и биосинтетический материал животного и растительного происхождения, используемый в натуральном или переработанном виде в качестве источника энергии, пластических и вкусо-ароматических компонентов, необходимых для роста, развития и функционирования органов и тканей человека.

Результаты исследований и наблюдений убедительно показывают, что продукты питания обладают не только питательной ценностью, но и регулируют многочисленные функции и биохимические реакции организма. В связи с этим актуализировался термин здорового питания.

Под здоровым питанием понимается питание, отвечающее требованиям безопасности и создающее условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности настоящего и будущих поколений.

Рост числа «болезней цивилизации» в наибольшей степени в последние десятилетия обусловлен увеличением стрессовых воздействий на человеческую популяцию, снижением физической активности, внедрением современных технологий выращивания, хранения, подготовки пищевого сырья и продуктов питания (стимуляторы роста, усилители вкуса, стабилизаторы). Особенно существенно эти изменения затронули пищевой рацион и пищевые привычки. Подтверждением этого тезиса служат наблюдения за жителями тех регионов земного шара, в обыденную жизнь которых еще не проникла современная цивилизация. Так, у коренного населения многих островов Микронезии, глубинных территорий Африки и Южной Америки, питание которых мало отличается от такового от их

древних предшественников, практически отсутствуют признаки атеросклероза, сахарного диабета, бронхиальной астмы. Частота возникновения рака легких, толстой кишки, грудной железы, инфарктов, инсультов, сахарного диабета и других болезней цивилизации во много раз ниже, чем у жителей развитых стран Европы, Америки и Азии. Наблюдения, проведенные на протяжении нескольких десятилетий за 17 различными этносами, проживающими в северных и в субтропических областях США, показали, что у представителей тех народностей, которые приняли так называемый западноевропейский образ жизни, частота возникновения сердечно-сосудистых заболеваний возросла в 8-12 раз, эндокринных нарушений - в 5 раз по сравнению с теми, кому удалось сохранить традиционный уклад жизни. Среди этнического населения, продолжающего сохранять традиционный для них образ жизни, практически отсутствовали так называемые аутоиммунные заболевания, крайне редко обнаруживались аллергические проявления. Сравнительный анализ показал, что пищевой рацион современного жителя так называемых цивилизованных стран мира содержит большое количество жира, мононенасыщенных и насыщенных жирных кислот, поваренной соли. Пища жителей, которых мало коснулась современная цивилизация, богата ненасыщенными жирными кислотами, минеральными солями, изопреноидами⁵ (предшественники липидов), витаминами А и С, пищевыми волокнами.

За последние двести лет наблюдается снижение устойчивости человека к возникновению различных острых и хронических заболеваний, одной из причин служит изменение пищевого поведения - увеличение употребления в пищу рафинированных продуктов (сахар, растительное и сливочное масло, крепкие алкогольные напитки). Рафинируя продукты питания, убирая так называемые балластные вещества, человек допустил стратегическую ошибку и на протяжении многих последних десятилетий создавал продукты с легко усваиваемыми углеводами, лишенными многих витаминов, растительных волокон и других, крайне необходимых для здоровья и иммунитета пищевых компонентов. Поскольку образ жизни современного человека характеризуется малой подвижностью, избыточное количество калорий, получаемое в результате употребления рафинированных продуктов, приводит к рискам заболеваний поджелудочной железы, повышенному выбросу инсулина, снижению образования в клетках гликогена, нарушениям обмена веществ, отложению избыточного количества жира, развитию болезней системы кровообращения и сахарного диабета.

Следующей особенностью изменения диеты современного человека, является резкое уменьшение поступления в организм с пищей молочнокислых бактерий. В настоящее время жители развитых стран употребляют в миллионы и более раз меньше подобных микроорганизмов, чем их древние предшественники. Наши предки для сохранения продуктов питания использовали лишь естественные способы консервации:

⁵ Изопреноиды - предшественники липидов.

высушивание или природную ферментацию за счет молочнокислых и других микроорганизмов, случайным образом попадающих в растительную и животную пищу из окружающей среды. В результате ферментации многие продукты обогащались молочнокислыми бактериями, грибами и продуктами их метаболизма (летучие жирные кислоты, пептиды, полиамины⁶, витамины, антибиотико-схожие субстанции), которые, попав в пищеварительный тракт, вносили существенный вклад в поддержание их здоровья. Внедрение термической обработки продуктов питания привело к сокращению абсолютного содержания попадающих в организм человека молочнокислых микроорганизмов. Как следствие этого, сроки формирования нормальной микрофлоры резко возросли, изменился качественный и количественный ее состав. Этому также способствовало широкое использование в XX веке антибиотиков.

Важной особенностью современной диеты является также изменение состава и соотношения, употребляемых в пищу компонентов, участвующих в обеспечении организма пластическими и регуляторными соединениями. Употребление пищи преимущественно растительного (коренья, орехи, плоды, зелень, грибы, ягоды, фрукты), реже рыбы и мяса приводило к формированию рациона менее богатого белком, но содержащим существенно большее количество минеральных солей, пищевых волокон, антиоксидантов. В настоящее время среднестатистический человек в 10-20 раз больше употребляет солей натрия, в четыре раза насыщенных жирных кислот. Соотношение омега-6 к омега-3 жирным кислотам в пищевых продуктах, используемых в прошлом столетии, было 2:1. У современных эскимосов это соотношение равняется 1,7:1, у коренного населения Японии это соотношение близко к 12:1. У современных жителей континентальных государств соотношение этих кислот в пище носит обратный характер, и порой может достигать 50:1, что не может благоприятно сказаться на здоровье.

Существенное снижение количества необходимых человеку пищевых ингредиентов отмечается при приготовлении пищи. Приручив огонь, а затем, разработав другие приемы термической, физической и химической обработки пищи, человек в значительной степени сократил ее биологическую ценность, разрушил те ее ключевые компоненты, которые крайне нужны, для нормального функционирования организма. К сожалению, современная пищевая промышленность, не достаточно обращает внимания на то, что важнейшие компоненты пищи разрушаются при очистке, высушивании, нагревании и при замораживании. Так, в процессе очистки зерно утрачивает свои важные пищевые элементы, расположенные в оболочке зерна - витамины, антиоксиданты, аминокислоты. Если рассмотреть все этапы приготовления пищевых масел и жира, то можно убедиться, что со сбора семян и зерен, их высушивания, очистки, раздавливания, нагревания, экстракции, отделения, очистки, устранения запаха, в той или иной степени

⁶ Полиамины выполняют функцию модуляторов нейромедиаторных систем мозга.

конечный продукт лишается ключевых питательных компонентов в результате самоокисления, гидролиза, изомеризации, утраты токоферолов.

В качестве примера зависимости ценности для здоровья человека продукта питания от сырья могут быть данные о составе ненасыщенных жирных кислот в подсолнечном масле. При получении масла из семечек подсолнечника, взятых на 10-й день, соотношение в готовом продукте омега-6/омега-3 равно 3:8, при использовании собранных семечек на 30 день это соотношение достигает 12:1, а на 90 день от цветения — 24:1. Зеленые бананы характеризуются меньшим гликемическим индексом, чем желтые спелые бананы, поскольку последние содержат больше быстро усвояемых сахаров. Наши предки преимущественно употребляли фрукты и овощи задолго до того, как они созреют. Фрукты и овощи обладают мощным антимуtagenным и противораковым эффектом, благодаря наличию в них большего количества флавоноидов и глутатиона. Особенно много антиоксидантов в окрашенных овощах и фруктах. Это послужило основанием Американскому противораковому обществу рекомендовать ежедневное употребление каждым взрослым человеком от пяти до восьми различных свежих овощей и фруктов. В процессе приготовления пищи значительное количество (от 5 до 80%) растительных антимуtagenных субстанций разрушается. 90% рыбьего жира, богатого омега-3 кислотами в процессе подготовки подвергается гидрогенизации, которая удаляет эти природные антиоксиданты. Более того, исходя из технологической целесообразности в ущерб полезности для здоровья, расширяются посевы и выращивание тех растений и животных, продукты из которых лучше хранятся, но лишены столь необходимых для организма человека легко разрушаемых пищевых компонентов. Например, приоритет отдается растениям, в масле которых больше содержится жиров, относящих к классу омега-6 вместо омега-3, поскольку последние быстро окисляются и существенно сокращают сроки годности пищевого продукта. Между тем последняя группа ненасыщенных жирных кислот, будучи природным антиоксидантом, необходима для нормального функционирования практически всех клеток органов и тканей человека.

В результате антропогенной деятельности сельскохозяйственные угодья обедняются и испытывают дефицит питательных веществ. Как следствие этого, во многих съедобных растениях уменьшается содержание жизненно важных соединений. Порядка 80% почвенных ресурсов не могут в настоящее время удовлетворить потребности сельскохозяйственных культур в минералах и их комплексах. В результате, если в начале XX века в 100 г шпината содержалось 157 мг железа, то в 1968 году количество этого микроэлемента в данном растении упало до 27 мг, в 1979 — до 12 мг, а в настоящее время его меньше 2 мг. Для удовлетворения суточной потребности взрослого россиянина в железе перед первой мировой войной достаточно было съесть два крупных яблока. В настоящее время даже употребление 1 кг яблок не восполнит суточную потребность в этом минерале.

Изменилась социальная структура населения, в результате в настоящее время значительная часть населения проживает в промышленных центрах и, перестав участвовать в непосредственном производстве продуктов питания, практически лишена натуральных свежих сельскохозяйственных продуктов питания. В результате интенсификации промышленного производства с использованием удобрений, гербицидов, фунгицидов получаемые продукты питания стали существенно уступать по содержанию жизненно необходимых пищевых субстанций в десятки раз тем продуктам, которые производились по традиционным технологиям.

В настоящее время парадигма идеи удовлетворения голода и пищевой безопасности меняется парадигмой рассмотрения пищи, как важнейшего фактора сохранения и улучшения здоровья, снижения рисков возникновения заболеваний.

В последние годы во многих странах мира рядовые покупатели пищевых продуктов обеспокоены не столько тем, содержит ли пища достаточно калорий и пластических субстанций и удовлетворяет ли она вкусо-ароматическим запросам, сколько оказывает ли выбранная ими пища на ожидаемый оздоровительный эффект на организм. Проведенный в 15 странах Европейского союза в 1996 году опрос почти 15 000 взрослых людей показал, что 9% из них прежде всего при выборе продуктов питания задумывается над тем, какой позитивный эффект на их здоровье окажет выбранный ими продукт. 32% опрошенных отметили, что указания на возможное оздоровительное действие выбранного ими продукта при его покупке играют важное значение. Таким образом, процесс понимания и осознания значения незаменимых факторов питания в профилактике нарушений здоровья, увеличении продолжительности жизни, начался – люди все чаще прибегают к использованию биологически активных добавок, включению в рацион питания функциональных продуктов.

Пришло четкое понимание, что питание должно формироваться на основе ключевых принципов здорового питания с учетом фактических энергозатрат, величины основного обмена и возраста. Особенно это важно в детском возрасте, в периоды интенсивного роста и развития.

Здоровое питание – одно из базовых условий формирования здоровья детей. Нездоровое пищевое поведение формирует риски избыточной массы тела, сахарного диабета, заболеваний органов пищеварения, эндокринной системы, системы кровообращения. Подтверждением рисков служат регистрируемые показатели заболеваемости.

К числу ключевых принципов здорового питания отнесены - приоритетность защиты жизни и здоровья; соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам; соответствие химического состава физиологическим потребностям в макро- и микронутриентах; наличие в составе рациона пищевых продуктов со сниженным содержанием насыщенных жиров, простых сахаров и поваренной соли, а также пищевых продуктов, обогащенных витаминами, пищевыми волокнами и биологически активными веществами; обеспечение максимального разнообразия меню и

оптимального режима питания; недопущение к употреблению фальсифицированной продукции, пищевых продуктов в технологии изготовления которых использовались усилители вкуса, красители, запрещенные консерванты; продуктов, запрещенных к употреблению общеобразовательных организациях; а также продуктов с нарушениями условий хранения и истекшим сроком годности, продуктов поступивших без маркировочных ярлыков и (или) без сопроводительных документов, подтверждающих безопасность пищевых продуктов.

Список дополнительной литературы по теме:

1. Аветисян Л.Р. Авагян К.К., Мкртчян С.Г. Хачикян С.Г. влияние фактического питания на состояние здоровья молодежи //Вопросы медицины: теория и практика://Матер. Межд. заочн. научн.практ. конф.- Новосибирск: СибАК.- 2012.-С. 111-116.
2. Бойко О.Н. Актуальные вопросы организации питания и формирования установок на здоровый образ жизни: Методические рекомендации/Камчатский институт повышения квалификации педагогических кадров. – г. Петропавловск-Камчатский. – 2015. – 67 с.
3. Галстян А. Г. Роль наследственности и среды в формировании здоровья человека // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №. 4. – С. 232-232.
4. Закревский В. В., Копчак Д. В. Нарушения пищевого поведения как фактор риска развития заболеваний «Цивилизации» // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2013.- № 8 (1). – С.378-380.
5. Зуев Е. Т. Функциональные напитки: их меню в концепции здорового питания // Пищевая промышленность. - 2004.- №7. – С.90-95.
6. Зулъкарнаев Т.Р., Мурысева Е.Н., Тюрина О.В., Зулъкарнаева А.Т. Здоровое питание: новые подходы к нормированию физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации /Медицинский вестник Башкортостана.- 2011.- Т. 5.- С.150-154.
7. Исаев В.А. Незаменимые факторы питания и их физиологическая роль. М. ЗАО МИР и СОГЛАСИЕ. 2008. – 257с.
8. Исаев В.А. Физиологические аспекты здорового образа жизни. М. ЗАО МИР и СОГЛАСИЕ. 2013. – 156с.
9. Лисицын Ю. П., Журавлева Т. В., Хмель А. А. Из истории изучения влияния образа жизни на здоровье // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2014. - № 2. – С. 39-42.
10. Некрасова Т. А. Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью // Сервис +. - 2010. - №1. – С.84-88.
11. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». Методические рекомендации: -М.: Федеральный центр гигиены

и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. – 36 с.

12. Погожева А.В., Батулин А.К. Правильное питание - фундамент здоровья и долголетия // Пищевая промышленность. - 2017. - №10. – С. 58-61.

13. Позняковский В.М. Эволюция питания и формирование нутриома современного человека // Индустрия питания (Food industry). - 2017.- №3 (4). – С.5-12.

14. Тармаева И.Ю., Ефимова Н.В., Баглушкина С.Ю. Гигиеническая оценка питания и риск заболеваемости, связанный с его нарушением // Гигиена и санитария. - 2016. - № 95 (9). – С. 868-872.

4.2.2. Тема № 2 «Основы физиологии пищеварения»

Цель: Сформировать представление о физиологии пищеварения, роли нормальной микрофлоры кишечника в функционировании организма.

Контрольные вопросы:

1. Что изучает наука трофология?
2. Какие Вам известны важнейшие компоненты пищи, необходимые для поддержания обмена веществ, функционирования органов и тканей, гармоничного роста и развития?
3. Какие отделы пищеварительного тракта Вы знаете и какова их роль в пищеварении.
4. Назовите известные Вам типы пищеварения.
5. Какие функции выполняет пищеварительный тракт?
6. Перечислите функции, выполняемые нормальной микрофлорой кишечника.

Справочные материалы по теме:

Большая роль в изучении механизмов пищеварения и установлении общих закономерностей усвоения пищи принадлежит академику А.М. Уголеву, создавшему в 1980 году новую междисциплинарную науку трофологию.

Трофология - это «наука о пище, питании, пищевых связях и процессах усвоения пищи на всех уровнях организации живых систем (от клеточного до биосферного)». А.М. Уголевым была предложена теория «адекватного питания». Основные постулаты - все компоненты пищи (нутриенты⁷ и балластные вещества⁸) необходимы для поддержания молекулярного состава организма и возмещения его пластических и энергетических затрат; компоненты пищи включают в себя питательные и регуляторные субстанции; баланс пищевых веществ в организме поддерживается за счет высвобождения отдельных нутриентов из сложных по составу пищевых продуктов за счет полостного, мембранного, внутриклеточного пищеварения, а также микробного синтеза бактериями пищеварительного тракта.

⁷ Нутриенты – биологически значимые компоненты;

⁸ Балластные вещества – биологически незначимые компоненты.

Исходя из теории адекватного питания (А.М. Уголева), для нормальной жизнедеятельности организму необходим пластический и энергетический материал, а также разнообразные регуляторные субстанции, которые поступают в организм с пищевыми продуктами.

Различают шесть важнейших компонентов пищи, которые необходимы организму для поддержания обмена веществ, функционирования органов и тканей, для роста и обновления клеток организма - это вода, белки, жиры, углеводы, минеральные вещества и витамины. Прежде чем организм усвоит их, они подвергаются расщеплению на более простые химические соединения. Это происходит благодаря процессам пищеварения.

Пищеварение – это комплекс физических, химических и физиологических процессов, в результате которых под воздействием ферментов питательные вещества расщепляются на более простые химические соединения, способные всасываться через стенку желудочно-кишечного тракта, поступать в кровотоки и усваиваться клетками организма. При этом в процессе пищеварения питательные вещества, продвигаясь через пищеварительный тракт, проходят суммарное расстояние около десяти метров. Процессы пищеварения протекают в определенной последовательности во всех отделах пищеварительного тракта - полости рта, глотке, пищеводе, желудке, тонкой и толстой кишках с участием печени и желчного пузыря, поджелудочной железы. Только минеральные соли, вода и витамины, усваиваются человеком в том виде, в котором они находятся в пище. Белки, жиры и углеводы попадают в организм в виде сложных комплексов. Чтобы они усвоились, требуется их физическая и химическая переработка. Кроме того, компоненты пищи должны предварительно утратить свою видовую специфичность, иначе они будут приниматься системой иммунитета как чужеродные вещества.

Пищеварение начинается с измельчения пищи в ротовой полости, увлажнения ее слюной, первичного метаболизма и трансформации под воздействием ферментов слюны (амилазы, протеиназы, липазы, фосфатазы, РНК-азы). Средняя продолжительность пребывания пищи в полости рта должна составлять порядка 15-20 сек. В случае сокращения времени нахождения пищи в полости рта, нарушаются процессы пищеварения, соответствующие данному участку пищеварительного тракта (измельчение, распад крахмал на простые сахара).

Далее следует этап передвижения пищевого комка за счет перистальтических движений мышц глотки и пищевода в желудок. Акт глотания включает в себя фазу ротовую (произвольную), глоточную (быструю произвольную), пищеводную (медленную произвольную). Средняя продолжительность времени прохождения пищевого комка через пищевод составляет 2-9 секунд и зависит от плотности пищи. Для предотвращения обратного тока пищи, а также разграничения воздействия на нее пищеварительных ферментов, пищеварительный тракт обеспечен специальными клапанами.

Пищевой комок, попав в желудок, в течение трех-пяти часов

подвергается механической и химической обработке под воздействием желудочного сока и присутствующих в нем соляной кислоты, которая обеспечивает кислую среду в желудке, вызывает денатурацию и набухание белков, активирует пепсиногены, оказывает бактерицидный эффект; пепсин - переваривает белоксодержащие пищевые продукты. Липолитическая активность желудочного сока способствует расщеплению эмульгированных жиров молока. Образующаяся в желудке в значительных количествах слизь, с одной стороны, выполняет защитную функцию защищая слизистую желудка от действия соляной кислоты, а также служит источником эндогенных белков для их последующей утилизации микроорганизмами толстой кишки. В желудке присутствует также специальный фактор, обеспечивающий в дальнейшем усвоение витамина В₁₂.

После желудка пищевой комок попадает в тонкий кишечник, длина которого достигает 6,5 метров. Кишечный сок в этом отделе пищеварительного тракта имеет щелочную среду за счет поступления в тонкий кишечник желчи, сока поджелудочной железы и выделений стенок кишечника. Сок поджелудочной железы содержит такие ферменты, как альфа-амилаза (расщепляет углеводы), РНК-ДНК-нуклеазы (расщепляют нуклеиновые кислоты), липазы (расщепляют жиры), протеазы (расщепляют белки) в виде проэнзимов. Всего в кишечном соке обнаруживается более 20 ферментов (энтерокиназы, пептидазы, фосфатазы, нуклеазы, липаза, амилаза, лактаза, сахараза и др.). У людей, проживающих в разных регионах, встречаются индивидуумы, у которых отмечается недостаточность продукции фермента лактазы, участвующей в утилизации лактозы. Особенно часто этот врожденный дефект обнаруживается у жителей (40-100% популяции) Азии и Африки. Среди лиц славянского происхождения (русские, белорусы, украинцы) дефицитность лактазы обнаруживается у 10-15% представителей популяции.

В тонком кишечнике происходит всасывание основной массы образовавшихся простых химических фрагментов пищи. Не переваренные остатки пищи далее поступают в толстый кишечник, в котором они могут находиться от 10 до 15 часов. В этом отделе пищеварительного тракта осуществляются процессы всасывания воды (до 10 л в сутки), минеральных солей, протекают основные процессы микробной метаболизации остатков питательных веществ, поступивших извне или образовавшихся в пищеварительном тракте. Продолжительность процесса пищеварения у здорового человека в зависимости от структуры питания составляет от 12 до 36 час.

Всасывание осуществляется на всем протяжении пищеварительного тракта, поверхность которого покрыта ворсинками, различающимися по структуре и функции в зависимости от своей локализации. На 1 мм слизистой приходится 30-40 ворсинок. Всасывание осуществляется за счет реализации нескольких механизмов - пассивный транспорт, облегченная диффузия, активный транспорт. При этом, 50-60% продуктов метаболизма белков всасывается в двенадцатиперстной кишке, 30% - в тонкой и 10% - в толстом

отделе кишечника. Углеводы всасываются только в виде моносахаров, при этом присутствие в кишечном соке солей натрия существенно повышает скорость их всасывания. Продукты метаболизма жиров так же, как и большинство поступающих с пищей водо- и жирорастворимых витаминов, всасываются в тонком отделе кишечника.

Важную роль в процессе пищеварения играет печень, в которой происходит образование желчи. Желчь способствует эмульгации жиров, всасыванию триглицеридов, активирует липазу, стимулирует перистальтику, инактивирует пепсин в двенадцатиперстной кишке, оказывает бактерицидный и бактериостатический эффект, усиливает гидролиз и всасывание белков и углеводов, стимулирует пролиферацию энтероцитов, процессы образования и выделения желчи.

Большинство гастроинтестинальных гормонов в химическом отношении представляют собой пептиды и оказывают множество разнообразных эффектов на функции пищеварительного тракта и обмена веществ. Они влияют на секрецию воды, электролитов и ферментов, моторную активность желудочно-кишечного тракта, всасывание воды и питательных веществ, деятельность сердечно-сосудистой системы, функциональную активность эндокринных клеток пищеварительного тракта и других эндокринных желез.

Различают три типа ферментов, участвующих в пищеварении - ферменты, синтезируемые железами человека, ферменты, синтезированные микроорганизмами; 3) ферменты, входящие в состав пищи.

В зависимости от локализации пищеварение подразделяют на внутриклеточное (когда процессы гидролиза питательных веществ происходят внутри клеток за счет лизосомальных ферментов), и внеклеточное (полостное и пристеночное) пищеварение.

Таким образом, пищеварительный тракт выполняет несколько функций:

1) секреторная функция - характеризуется образованием пищеварительных соков (слюны, желудочного, поджелудочного, кишечного соков и желчи);

2) моторная функция - заключается в жевании, глотании, перемешивании, передвижении пищи по пищеварительному тракту и удалению из организма не перевариваемых остатков, в движении ворсинок и микроворсинок; осуществляется мускулатурой пищеварительного аппарата на всех этапах конвейера;

3) всасывательная функция - заключается в поступлении из полости желудочно-кишечного тракта в кровяной ток продуктов расщепления белков, жиров и углеводов (аминокислоты, глицерин, жирные кислоты, моносахариды), воды, солей, лекарств и других соединений;

4) внутрисекреторная функция - заключающаяся в выработке гормонов, оказывающих регулирующее действие на моторную, секреторную и всасывательную функции пищеварительного тракта (гастрин, секретин и другие гормоны);

5) экскреторная функция - обеспечивает выделение пищеварительными железами в полость желудочно-кишечного тракта продуктов обмена

(мочевина, аммиак, желчные пигменты), воды, солей тяжелых металлов, лекарственных препаратов, которые затем удаляются из организма;

б) является местом обитания симбиотических ассоциаций микроорганизмов.

Нормальную микрофлору пищеварительного тракта следует рассматривать как множество микробиоценозов, характеризующихся определенным составом и занимающих тот или иной биотоп в организме человека. Эта микрофлора включает десятки и сотни разнообразных видов микроорганизмов. Недостаток или избыток того или иного субстрата или метаболита служит сигналом для усиления роста или гибели соответствующего звена экологической системы. В процессе эволюции постоянные представители нормальной микрофлоры превращались во все более взаимосвязанное целое. Одновременно для достижения большей эффективности происходила и специализация их функций. Подобная интеграция и специализация функций позволяет нормальной микрофлоре здорового человека выступать как единое целое, согласованно работающее в интересах всей системы организма, в котором она локализована.

С момента рождения ребенка, его кожа и слизистые обсеменяются микроорганизмами, их число и разнообразие определяется составом микрофлоры матери, механизмами родов, санитарным состоянием среды, в которой они проходили, типом вскармливания. К настоящему времени выявлены некоторые общие закономерности заселения желудочно-кишечного тракта человека микроорганизмами. Так, установлено, что в первые часы и дни в кишечнике новорожденных встречаются преимущественно микрококки, стафилококки, энтерококки и клостридии. Затем появляются энтеробактерии (кишечные палочки), лактобациллы и бифидобактерии. Со временем в кишечнике появляются, а затем начинают преобладать неспороносные облигатно-анаэробные бактерии. Для того чтобы микробная экология пищеварительного тракта новорожденных по своему составу приблизилась к таковой у взрослых, требуется несколько лет. Особенно обильна микрофлора нижних отделов пищеварительного тракта. Здесь обнаружены представители более 500 видов бактерий. Число анаэробных микроорганизмов в этой области здорового взрослого человека более чем в 100 раз превышает таковое по содержанию аэробных бактерий. Энтеробактерии, включая кишечные палочки, стафилококки, грибы и другие аэробы, составляют немногим более 1-4% и рассматриваются как добавочная или случайная микрофлора. На жизнеобеспечение микрофлоры кишечника человека в среднем расходуется до 10% поступившей с пищей энергии.

Представители нормальной микрофлоры присутствуют в организме человека в виде фиксированных к определенным рецепторам микроколоний, заключенных в биопленку. Биопленка, как перчатка, покрывает кожу и слизистые открытых окружающей среде полостей здорового человека и состоит из экзополисахаридов различного состава микробного происхождения, а также муцина, продуцируемого бокаловидными клетками слизистых. С функциональной точки зрения биопленка регулирует

взаимоотношения между макроорганизмом и окружающей средой. Попадающий в организм исходный пищевой субстрат в результате микробной трансформации превращается в промежуточный либо конечный продукт с той или иной биологической активностью.

Нормальная микрофлора и продукты ее метаболизма:

1) участвуют в:

1.1. регуляции газового состава кишечника и других полостей организма;

1.2. метаболизме белков, углеводов, липидов и нуклеиновых кислот;

1.3. водно-солевом обмене (Na, K, Ca, Mg, Zn, Fe, Cu, Mn, P, Cl и др.);

1.4. обеспечении колонизационной резистентности, предотвращая приживание и размножение в кишечнике чужеродных организмов или заселение тех или иных областей пищеварительного тракта несвойственными для них видами микроорганизмов);

1.5. рециркуляции стероидных соединений и других макромолекул (включая лекарственные препараты);

1.6. детоксикации экзогенных и эндогенных субстратов;

2) обладают морфо-кинетическим действием (стимулируют рост эпителиальных клеток, скорость их обновления на слизистых, перистальтику, влияют на количество потребляемой пищи и т.д.);

3) выполняют иммуногенную функцию (усиливают гуморальный и тканевой иммунитет, стимулируют фагоцитоз, продукцию иммуноглобулинов, интерлейкинов, цитокинов);

4) служат источником энергии (образование жирных кислот);

5) продуцируют разнообразные биологически активные соединения (витамины, липополисахариды, пептидогликаны, амины, антибиотики и другие соединения с антимикробной активностью, нейропептиды, NO, индолы).

Нормальная микрофлора - индикатор физиологического состояния макроорганизма.

Состав микрофлоры в биопленке может изменяться под влиянием, как различных стрессовых агентов, физиологического состояния человека. Медицинские и медикаментозные вмешательства, включая инструментальное, хирургическое или лекарственное воздействие, могут изменить целостность имеющейся биопленки, что ведет к утрате ее отдельных функций.

Среди фармакологических препаратов наиболее выраженный повреждающий эффект на нормальную микрофлору оказывают антибиотики. Многие иммунодепрессанты в концентрациях близких к клиническим, также ингибируют рост бифидобактерий, лакто-бацилл, энтерококков и кишечных палочек. Химиопрепараты, как правило, также вызывают дисбиотические изменения. Дисбиотические проявления выражаются в изменении абсолютной численности анаэробных и других прокариотических клеток, их видового и штаммового состава, спектра и количества образуемых микробных метаболитов. Разработано большое количество тестов,

позволяющих объективно судить о состоянии нормальной микрофлоры и ее функциональной активности, степени повреждения.

Нормальная микрофлора кишечника имеет большое значение в усвоении биологически активных веществ и их выработке.

В результате нарушения нормобиоценоза возникает дисбактериоз. Дисбактериоз кишечника может проявляться комплексом симптомов, включающих диспепсию, аллергические состояния, склонностью к частым простудным заболеваниям, гиповитаминоза В. Причины - снижение толерантности слизистой кишечника к действию патогенной микрофлоры, детоксикационной способности микрофлоры, синтеза витаминов группы В. Дисбактериоз, в зависимости от характера изменения состава микрофлоры толстого кишечника, подразделяется на 3 степени тяжести. Дисбактериоз, как правило, сочетается с другими патологическими синдромами, поэтому мероприятия по коррекции нарушенного нормобиоценоза осуществляются одновременно с лечением основного заболевания.

Успехи, достигнутые в области микробиологического изучения микрофлоры кишечника человека, послужили предпосылкой к разработке диетических и лечебно-профилактических кисломолочных продуктов на основе *Lactobacillus*, *Bifidobacterium* и *Streptococcus*. Главным назначением массового употребления кисломолочных продуктов являлось подавление кишечных гнилостных бактерий, ликвидация дисбиотических нарушений в пищеварительном тракте за счет введения в организм человека больших количеств живых антагонистических молочнокислых бактерий.

Положительные эффекты при дисбактериозе достигаются использованием пробиотических препаратов или продуктов, обладающих пробиотическими свойствами.

По своему действию пробиотические препараты, применяемые при дисбактериозе, разделяются на классы:

1. Классические пробиотики (из облигатной флоры человеческого организма: коли-, бифидум-, лактобактерин.).
2. Самоэлиминирующиеся антагонисты (из штаммов, не характерных для организма: бактисубтил, биоспорин, споробакт).
3. Комбинированные пробиотики (бифилонг, бификол, аципол, линекс, биобактон, кипацид).
4. Имобилизированные на сорбенте живые бактерии (бифидумбактерин-форте).
5. Комбинированные с лизоцимом (бифилиз).
6. Препараты - продукты метаболизма нормальной микрофлоры (хилак-форте).
7. Рекомбинантные - субалин (бактерии *Subtilis*, контролирующие синтез $\alpha 2$ -интерферона).

Наиболее эффективным средством профилактики и лечения дисбактериоза являются препараты бифидумбактерина.

Хороший эффект первичной и вторичной профилактики дисбактериоза

достигается использованием отечественных кисломолочных продуктов, биомороженого. Два стакана кефира в день или одна порция биомороженого обеспечивают организм полезной микрофлорой, суточной потребностью кальция, витаминов и аминокислот, необходимых для предупреждения остеопороза.

Эффективность использования биомороженого в профилактике дисбактериоза у детей была исследована на базе бюджетных дошкольных учреждений г. Омска. Исследование проводилось в три этапа: первый этап - оценка здоровья детей перед проведением эксперимента; второй этап - экспериментальный, включал выдачу биомороженого (6 недель) с последующим наблюдением за состоянием здоровья детей и настроения - 3 месяца; третий этап - экспериментальный, включал повторную выдачу биомороженого (6 недель) с последующим наблюдением за состоянием здоровья детей и настроения - 3 месяца. В исследование было включено 179 детей, посещавших дошкольные организации, из них 92 ребенка составили «основную» группу (дети получавшие с рационом питания биомороженое), 87 - «контрольную» группу (дети которые питались по обычному меню). Для обеспечения достоверности исследования минимальная численность детей должна была составлять не менее 37 чел. Группы не различались по возрасту ($p > 0,05$).

Для динамического наблюдения за состоянием здоровья детей на период эксперимента были введены: «карты медицинского наблюдения», состоявшие из паспортной и специальной частей. В специальную часть включалась информация по клиническим проявлениям заболеваний и наличию жалоб на здоровье (кожные покровы, характер стула и его кратность, другие жалобы); «родительские информационные карты», включающая информацию от родителей о фактах получения ребенком специализированной медицинской помощи и антибиотикотерапии, а также о наличии у детей жалоб на состояние здоровья - жалобы со стороны желудочно - кишечного тракта, аллергические кожные проявления, жалобы со стороны органов дыхания, прочие; «опросник родителей», включавший вопросы о наследственных заболеваниях, психическом и физическом развитии ребенка с момента рождения, эмоциональном состоянии.

В ходе исследования у детей трехкратно отбирался на бактериологическое исследование кал (до первого курса приема, после него и после второго курса приема), определялись лактобактерии; бифидобактерии; энтерококки; клостридии; *E. coli* типичные, *E. coli* лактозонегативные, *E. coli* гемолитические; др. условнопатогенные энтеробактерии; стафилококк золотистый; стафилококк сапрофитный, эпидермальный; дрожжеподобные грибы рода *Candida*; неферментирующие бактерии; патогенные бактерии. Исследования выполнялись в Аккредитованном испытательном лабораторном центре (аттестат аккредитации №РОСС RU 0001.510193).

По данным лабораторного контроля в начале эксперимента все дети (внутри основной и контрольной групп) были разбиты на две группы - дети со здоровой микрофлорой и дети с проявлениями дисбактериоза, при этом

вторая группа подразделялась на три подгруппы (в соответствии с классификацией дисбактериоза по И.Б. Куваевой и К.С. Ладодо, 1991 год) – дисбактериоз первой степени (данная группа характеризовалась снижением на 1 – 2 порядка количества бифидо- и лактобактерий, кишечной палочки); дисбактериоз второй степени (на фоне снижения содержания бифидо- и лактобактерий на 1 – 2 порядка и более, выявлялось увеличение количества условно-патогенных стафилококков, условно-патогенная флора имела гемолитические свойства); дисбактериоз третьей степени (характеризуется значительным уменьшением количества анаэробов (бифидо- и лактобактерий) и увеличением аэробов (10⁶-7 КОЕ/мл и выше), наличие грибов рода *Candida*, стафилококков).

Результаты исследования - перед проведением эксперимента (первый этап исследования) статистических различий в частоте и степени проявления дисбактериоза в основной и контрольной группах не было ($p=0,375$). Явления дисбактериоза разной степени выраженности отмечались у 77,2-80,9% обследованных детей. Третья степень дисбактериоза отмечалась в 2,1% осмотренных, вторая степень – у 35,2% детей, первая – у 30,1%.

На втором этапе научно-практической (исследовательской) работы (экспериментальном) - у детей основной группы частота отклонений от нормальных значений бифидобактерий, типичной кишечной палочки, кишечной палочки с гемолитическими свойствами, золотистого стафилококка, грибов *Candida* и не ферментирующих бактерий существенно снизилась; показатели имели статистически значимые различия по сравнению с контрольной группой ($p=0,000\dots$). Удельный вес детей с проявлениями дисбактериоза значимо не изменился, но при этом существенно сократилось количество детей со второй степенью дисбактериоза и соответственно увеличилось количество детей с первой степенью.

После проведения третьего этапа исследования удельный вес детей с проявлениями дисбактериоза в основной группе составлял 36,3%, при этом проявлений третьей степени среди детей «основной» группы не наблюдалось, распространенность второй степени сократилась до 9,1% (рис.1). Результаты по контрольной группе статистически значимых различий с первым этапом исследований не выявили.

Анализ динамики посещаемости дошкольной организации после реализации второго и третьего этапа исследования свидетельствовал о статистически значимом меньшем количестве пропусков среди детей основной группы, составившем – 2,3 дня в месяц, по контрольной группе – 4,8.

К числу положительных результатов эксперимента следует отнести существенное сокращение жалоб на аллергические реакции, дерматиты, нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта у детей. Также все без исключения родители отметили улучшение психоэмоционального состояния детей в дни, когда детям выдавалось мороженное.

По результатам выполненной работы было сделано заключение об

эффективности включения в основной рацион питания ребенка продуктов пробиотического действия в форме курсового назначения в качестве второго завтрака или полдника. По итогам первого и второго курса (продолжительность каждого цикла 6 недель) приема биомороженого у детей отмечалось снижение выраженности дисбактериоза, сокращение количества детей с дисбактериозом, сокращение жалоб на дисфункции кишечника, аллергические реакции и дерматиты, также отмечалось улучшение психоэмоционального состояния детей, повышалась посещаемость детьми дошкольной организации. Употребление биомороженого не привело к росту обращаемости детей за медицинской помощью с симптоматикой заболеваний верхних дыхательных путей в период повышенной заболеваемости гриппом и острыми респираторными инфекциями. Данных, свидетельствующих об ухудшении здоровья респондентов, не выявлено.

Таким образом, полученные выводы, позволяют рекомендовать с целью профилактики дисбактериоза и его проявлений у детей, включение биомороженого в основной рацион питания детей.

Список дополнительной литературы по теме:

1. Амирова К.М., Родин И. А., Скляр С. П., Симонов А. Н. Полезная микрофлора кишечника и её коррекция пробиотиками // Приоритетные и инновационные технологии в животноводстве – основа модернизации агропромышленного комплекса России: Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции научных сотрудников и преподавателей (г. Ставрополь, 16 декабря 2016 г.). – Ставрополь. – 2016. – С. 17-25.
2. Бельмер С.В., Гасилина Т.В. Рациональное питание и состав кишечной микрофлоры // Вопросы детской диетологии. - 2003. - Т. 1. - № 5. - С. 17–20.
3. Бельмер С.В., Малкоц А.В. Кишечная микрофлора и значение пребиотиков для ее функционирования // Лечащий врач. – 2006. - № 4. – С.60-65.
4. Гурина О.П., Блинов А.Е., Варламова О.Н. и др. Часто болеющие дети: иммунодиагностика и реабилитация // Педиатр. - 2011. – Т.П. - №2. – С.45-52.
5. Коротько Г. Ф. Физиология системы пищеварения: Монография. Краснодар, 2009. – 608 с.
6. Уголев А. М. и др. Теория адекватного питания и трофология. – М. - 1991. – 247 с.
7. Хавкин А.И., Блат С.Ф. Микробиоценоз кишечника и иммунитет // Рос. вестник перинатол. и педиат. - 2011. - №1. – С. 66-72.
8. Штенская О. А., Артюхова С. И. Роль БАДов в восстановлении микрофлоры ЖКТ при антибиотикотерапии // ОмГТУ. - 2012. - №

4.2.3. Тема № 3 «Основные компоненты пищи»

Цель: Обеспечить наличие необходимых в повседневной жизни знаний о пищевой и биологической ценности продуктов, блюд, меню.

Контрольные вопросы:

1. Что понимается под пищевой ценностью продукта?
2. Чем определяется усвояемость пищевых веществ?
3. Влияние витаминов на процессы роста и развития ребенка, источники витаминов.
4. Влияние микро- и макроэлементов на процессы роста и развития ребенка, источники микро- и макроэлементов.

Справочные материалы по теме:

Распределение компонентов пищи человека на основные и не основные (вспомогательные) достаточно условно.

Для роста и развития ребенку необходимо поступление органических и неорганических веществ, которые в результате расщепления и биосинтеза превращаются в биологические субстраты, обеспечивающие необходимый баланс энергетического и пластического материала. В результате обеспечиваются условия необходимые для гармоничного роста и развития растущего организма, обновления клеток, органов и тканей, а также накопления энергии, необходимой для выполнения жизненно необходимых функций организма.

Пищевые субстраты, обеспечивающие организм энергетическим и пластическим материалом, могут рассматриваться как основные компоненты пищи. Применительно к человеку, к таковым можно отнести воду, неорганические соли, белки, углеводы, жиры и витамины.

Пищевая ценность продукта - понятие, отражающее полноту полезных свойств продукта, включая степень обеспечения физиологических потребностей человека в пищевых веществах и энергии. Пищевая ценность характеризуется, прежде всего, химическим составом продукта, с учетом потребления его в общепринятых количествах, энергетической ценностью.

Критерием оценки качества пищевой ценности является содержание в 100 г съедобной части продукта белков, жиров, углеводов (в г), некоторых витаминов, макро- и микроэлементов (в мг), энергетическая ценность (в ккал или кДж), дополнительные показатели. В связи с чем именно эта информация наносится на этикетке (маркировочном ярлыке) всех реализуемых в торговой сети продуктов.

Пищевые вещества усваиваются организмом неодинаково.

На усвояемость компонентов пищи влияет их форма связи в продукте, наличие пищевых волокон, способ кулинарной обработки, наличие соединений, способствующих лучшей усвояемости, присутствие или отсутствие ряда витаминов, функциональное состояние организма, наличие заболеваний. Поэтому следует различать понятия «пищевая ценность» продуктов питания и «реальная пищевая ценность». Причины неодинаковой усвояемости различны. Усвояемость белка, например, может колебаться от 70 до 96 %, макроэлементов, таких как фосфор, кальций, магний — от 20 до 90%, большинства микроэлементов (железо, цинк и т.д.) — от 1 до 30 %. Также в широких пределах варьируется усвояемость жиров, углеводов и

витаминов.

Более частными показателями, характеризующими пищевую ценность продуктов, являются биологическая, энергетическая ценность и биологическая эффективность.

Биологической ценностью называют показатель качества пищевого белка, отражающий степень соответствия его аминокислотного состава потребностям организма в аминокислотах для синтеза белка.

Под энергетической ценностью понимают количество энергии (ккал, кДж), высвобождаемой в организме из пищевых веществ продуктов для обеспечения его физиологических функций. При сгорании в атмосфере кислорода 1 г углеводов выделяется в среднем 4,3 ккал, 1 г жиров - 9,45 ккал, 1 г белков - 5,65 ккал. Поскольку пищевые вещества усваиваются организмом не полностью, расчетным путем установлено, что 1 г белков пищи дает 4 ккал, 1 г жиров - 9 ккал, а углеводов - 4 ккал. Таким образом, зная химический состав пищи, легко подсчитать, сколько энергии получает человек.

Биологическая эффективность - показатель качества жировых компонентов пищевых продуктов, отражающий содержание в них полиненасыщенных жирных кислот. Биологическую эффективность жировых компонентов пищи оценивают по коэффициенту биологической эффективности. Его расчет основывается на определении количества всех жирных кислот, входящих в состав жира. Полученные данные сопоставляют с гипотетическим, «идеальным» жиром.

Безопасность пищевых продуктов включает в себя отсутствие токсического, канцерогенного, мутагенного или иного неблагоприятного действия продуктов на организм человека при употреблении их в общепринятых количествах.

Отдельные химические соединения, входящие в состав пищи, называют нутриентами (макро- и микронутриенты). К макронутриентам относят углеводы, липиды, белки, некоторые минеральные вещества, а к микронутриентам - витамины и ряд минеральных соединений. В состав пищи входят также не алиментарные компоненты, которые не являются источниками энергии для организма и не используются в качестве строительного материала. Это так называемые балластные соединения - целлюлоза (клетчатка), лигнин, пектиновые вещества.

Из 92 встречающихся в природе химических элементов 81 обнаруживается в организме человека. На 22 основных элемента приходится 4-5% от среднего веса человека. 12 химических элементов (C, O, H, N, P, Ca, Mg, K, S, F, Cl) называют структурными, поскольку они составляют 99% элементного состава человеческого организма и входят в состав клеток и тканей организма. Их также называют макроэлементами. Потребность в них составляет от 10 мг до нескольких граммов в день. Микроэлементами (17 эссенциальных, т.е. жизненно необходимых - Fe, J, Cu, Zn, Co, Cr, Mo, Ni, V, Se, Mn, As, F, Si, Li, B, Br) называют элементы, присутствующие в организме человека в очень малых следовых количествах. Потребность в них от

нескольких микрограммов до мг. Эссенциальные элементы входят в состав различных ферментов, гормонов, витаминов, составляют необходимую в функциональном отношении часть различных клеточных структур.

Болезни, связанные с нарушением минерального состава, носят название микроэлементозы. Они возникают либо при недостаточном поступлении эссенциальных микроэлементов и/или избыточном поступлении в организм токсических микроэлементов. Между элементами существует множество синергических и антагонистических связей. Микроэлементы влияют на рост и развитие человека, на процессы дыхания, кроветворения, иммуногенеза, поведенческие реакции, на морфофункциональную деятельность и другие функции всех органов и тканей.

Благодаря водно-солевому обмену в организме поддерживаются на относительно стабильном уровне осмотическое давление, осуществляются физиологические функции и биохимические реакции.

Для хорошего самочувствия человеку необходимо ежедневно употреблять такое количество пищи, которое бы в процессе метаболизма давало ему необходимое количество энергии, покрывающее энерготраты на выполняемую двигательную активность в течение дня, основной обмен (энергия, обеспечивающая работу органов и систем организма, находящегося в покое) и специфически динамическое действие пищи (энергия, которую расходует организм на переваривание пищи) - табл.1.

Таблица 1. Примерные значения суточной потребности в энергии (ккал/сутки)

возраст	Основной обмен (ккал/кг массы тела)		Основной обмен (ккал)		СДДП (ккал)		ДА (ккал)		Итоговое значение суточной потребности в энергии (ккал)	
	Д	М	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д
от 1 до 2 лет	59,5	59,5	623,7	623,7	93,6	93,6	437,7	437,7	1155,0	1155,0
от 2 до 3 лет	56,7	56,7	648,0	648,0	97,2	97,2	454,8	454,8	1200,0	1200,0
от 3 до 4 лет	54,1	54,1	756,0	756,0	113,4	113,4	530,6	530,6	1400,0	1400,0
от 4 до 5 лет	51,9	51,9	918,0	918,0	137,7	137,7	644,3	644,3	1700,0	1700,0
от 5 до 6 лет	49,1	49,1	972,0	972,0	145,8	145,8	682,2	682,2	1800,0	1800,0
от 6 до 7 лет	46,4	46,4	1026,0	1026,0	153,9	153,9	720,1	720,1	1900,0	1900,0
от 7 до 8 лет	43,7	43,7	1080,0	1080,0	162,0	162,0	758,0	758,0	2000,0	2000,0
от 8 до 9 лет	40,1	40,1	1107,0	1107,0	166,1	166,1	777,0	777,0	2050,0	2050,0
от 9 до 10 лет	37,5	37,5	1161,0	1161,0	174,2	174,2	814,9	814,9	2150,0	2150,0
от 10 до 11 лет	35,6	35,6	1188,0	1188,0	178,2	178,2	833,8	833,8	2200,0	2200,0
от 11 до 12 лет	32,1	35,0	1188,0	1296,0	178,2	194,4	833,8	909,6	2200,0	2400,0
от 12 до 13 лет	30,4	33,4	1228,5	1336,5	184,3	200,5	862,2	938,0	2275,0	2475,0
от 13 до 14 лет	25,9	30,2	1255,5	1363,5	188,3	204,5	881,2	957,0	2325,0	2525,0
от 14 до 15 лет	25,0	27,6	1296,0	1404,0	194,4	210,6	909,6	985,4	2400,0	2600,0
от 15 до 16 лет	25,0	26,4	1323,0	1512,0	198,5	226,8	928,6	1061,2	2450,0	2800,0
от 16 до 17 лет	24,5	25,6	1350,0	1566,0	202,5	234,9	947,5	1099,1	2500,0	2900,0
от 17 до 18 лет	24,4	25,0	1377,0	1620,0	206,6	243,0	966,5	1137,0	2550,0	3000,0

Человек получает энергию, употребляя пищу, содержащую углеводы, жиры и белки. Энергия, заключенная в химических связях этих соединений, высвобождается в результате анаэробного (без участия кислорода) или

аэробного (с участием кислорода) обмена.

Для измерения энергии, заключенной в том или ином продукте, используется специальная единица измерения энергии (калория). Одна калория - это такое количество энергии, которое требуется, чтобы повысить температуру 1 г воды на 1°C. В Международной системе единиц для этих целей используют другую единицу, которая называется джоуль. Одна килокалория (1000 кал) соответствует 4,19 килоджоулей (кДж). При окислении 1 г углеводов выделяется 4,1 ккал (17,17 кДж), 1 г жира - 9,3 ккал (38,96 кДж), 1 г белка - 4,1 ккал (17,17 кДж).

Рекомендуемая пищевая ценность меню для детей школьного возраста приведена в табл. 2,3. Значения, приведенные в таблице, получены расчётным путем: из расчёта, что калорийность суточного рациона для детей 7-11 лет составляет 2 350 ккал, для детей 11 лет и старше – 2 713 ккал; процентное распределение калорийности по приемам пищи составляет на завтрак 20-25%, второй завтрак – 5%, обед – 30-35 %, полдник – 10-15%, ужин – 20-25%, второй ужин – 5%.

Таблица 2. Рекомендуемая пищевая ценность суточного меню для детей от 7-ми до 11-ти лет

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы			мин	средн яя	макс
	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс			
завтрак	64,8	72,9	81,0	145,9	164,1	182,3	259,3	291,7	324,1	470,0	528,8	587,5
второй завтрак	16,2	16,2	16,2	36,5	36,5	36,5	64,8	64,8	64,8	117,5	117,5	117,5
обед	97,2	105,3	113	218,8	237,0	255,3	389,0	421,4	453,8	705,0	763,8	822,5
полдник	32,4	40,5	48,6	72,9	91,2	109,4	129,7	162,1	194,5	235,0	293,8	352,5
ужин	64,8	72,9	81,0	145,9	164,1	182,3	259,3	291,7	324,1	470,0	528,8	587,5
второй ужин	16,2	16,2	16,2	36,5	36,5	36,5	64,8	64,8	64,8	117,5	117,5	117,5
ИТОГО	292	324	357	656	729	802	1167	1297	1426	2115	2350	2585

продолжение таблицы 2.

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	сред ня	макс	мин	сред ня	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс
завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
ИТОГО	12	14	15	28	31	34	50	55	61	90	100	110

продолжение таблицы 2.

Приемы пищи (дети от 7-ми до 11 лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы			б	ж	у
	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс			
завтрак	16,2	18,2	20,3	16,2	18,2	20,3	64,8	72,9	81,0	1	1	4
второй завтрак	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	16,2	16,2	16,2	1	1	4
обед	24,3	26,3	28,4	24,3	26,3	28,4	97,2	105,3	113,4	1	1	4
полдник	8,1	10,1	12,2	8,1	10,1	12,2	32,4	40,5	48,6	1	1	4
ужин	16,2	18,2	20,3	16,2	18,2	20,3	64,8	72,9	81,0	1	1	4
второй ужин	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	4,1	16,2	16,2	16,2	1	1	4
ИТОГО	73	81	89	73	81	89	292	324	357	1	1	4

Таблица 3. Рекомендуемая пищевая ценность суточного меню для детей от 11-ти лет и старше

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	Энергетическая ценность (ккал)									Итого (сумма белков, жиров и углеводов) в ккал		
	белки			жиры			углеводы			мин	средн яя	макс
	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс	мин	средн яя	макс			
завтрак	74,8	84,2	93,6	168,4	189,4	210,5	299,4	336,8	374,2	542,6	610,4	678,3
второй завтрак	18,7	18,7	18,7	42,1	42,1	42,1	74,8	74,8	74,8	135,7	135,7	135,7
обед	112	122	131	252,6	273,6	294,7	449,0	486,5	523,9	813,9	881,7	949,6
полдник	37,4	46,8	56,1	84,2	105,2	126,3	149,7	187,1	224,5	271,3	339,1	407,0
ужин	74,8	84,2	93,6	168,4	189,4	210,5	299,4	336,8	374,2	542,6	610,4	678,3
второй ужин	18,7	18,7	18,7	42,1	42,1	42,1	74,8	74,8	74,8	135,7	135,7	135,7
ИТОГО	337	374,2	412	757,8	842,0	926,2	1347	1497	1647	2441,7	2713,0	2984,3

продолжение таблицы 3.

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	Энергетическая ценность (в % от общей калорийности за прием пищи)											
	белки			жиры			углеводы			ИТОГО		
	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс	мин	средн я	макс	мин	средн я	макс
	завтрак	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0
второй завтрак	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
обед	12,7	13,8	14,9	28,6	31,0	33,4	50,9	55,2	59,4	92,3	100,0	107,7
полдник	11,0	13,8	16,6	24,8	31,0	37,2	44,1	55,2	66,2	80,0	100,0	120,0
ужин	12,3	13,8	15,3	27,6	31,0	34,5	49,0	55,2	61,3	88,9	100,0	111,1
второй ужин	13,8	13,8	13,8	31,0	31,0	31,0	55,2	55,2	55,2	100,0	100,0	100,0
ИТОГО	12,4	13,8	15,2	27,9	31,0	34,1	49,7	55,2	60,7	90,0	100,0	110,0

продолжение таблицы 3.

Приемы пищи (дети старше 11 лет)	масса									Соотношение белков, жиров и углеводов по массе		
	белки			жиры			углеводы			б	ж	у
	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс	мин	сред няя	макс			
завтрак	18,7	21,0	23,4	18,7	21,0	23,4	74,8	84,2	93,6	1	1	4
второй завтрак	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	18,7	18,7	18,7	1	1	4
обед	28,1	30,4	32,7	28,1	30,4	32,7	112,3	121,6	131,0	1	1	4
полдник	9,4	11,7	14,0	9,4	11,7	14,0	37,4	46,8	56,1	1	1	4
ужин	18,7	21,0	23,4	18,7	21,0	23,4	74,8	84,2	93,6	1	1	4
второй ужин	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	4,7	18,7	18,7	18,7	1	1	4
ИТОГО	84,2	93,6	102,9	84,2	93,6	102,9	336,8	374,2	411,6	1	1	4

С целью обеспечения энергетической ценности пищевого рациона рекомендуется для приготовления блюд использовать наборы продуктов в соответствии с таблицей 4.

Таблица 4. Среднесуточные наборы пищевой продукции для приготовления блюд в нетто (на 1 ребенка в сутки)⁹

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		7-11 лет	12 лет и старше
1	Хлеб ржаной	80	120
2	Хлеб пшеничный	150	200
3	Мука пшеничная	15	20
4	Крупы, бобовые	45	50
5	Макаронные изделия	15	20

⁹ - приложение 1 к методическим рекомендациям МР 2.4.0179-20 «Рекомендации по организации питания обучающихся в общеобразовательных школах»

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		7-11 лет	12 лет и старше
6	Картофель	187	187
7	Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные*, в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
8	Фрукты свежие	185	185
9	Сухофрукты	15	20
10	Соки плодоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
11	Мясо 1-й категории	70	78
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40
13	Птица (цыплята-бройлеры потрошенные – 1 кат)	35	53
14	Рыба (филе)	58	77
15	Молоко (2,5% - 3,0% м.д.ж.)	300	350
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	180
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	50	60
18	Сыр	10	15
19	Сметана (15% - 20% м.д.ж.)	10	10
20	Масло сливочное	30	35
21	Масло растительное	15	18
22	Яйцо, шт.	1	1
23	Сахар**	30	35
24	Кондитерские изделия	10	15
25	Чай	1	2
26	Какао-порошок	1	1,2
27	Кофейный напиток	2	2
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3
29	Крахмал	3	4
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5
31	Специи	2	2

Примечание: в период проведения спортивных соревнований, сборов (игр), слетов и т.п., с учетом повышающихся суточных энергозатрат, натуральные нормы питания должны быть увеличены не менее чем на 10 %.

* - соленые и квашенные овощи – не более 10 % от общего количества овощей.

** - в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного производства, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания используемой готовой продукции.

Основным источником энергии у человека являются углеводы, которые поступают в организм при употреблении хлеба, овощей, фруктов и молока. В пищеварительном тракте эти продукты под влиянием амилаз расщепляются до моносахаридов (глюкоза, фруктоза, галактоза, лактоза). Моносахариды поступают в кровоток, достигают печени. В печени большинство моносахаридов превращаются в глюкозу.

Избыток образовавшейся в процессе метаболизма углеводов глюкозы переходит в фосфорилированную форму - гликоген, который хранится в печени и клетках различных тканей. Количество гликогена у взрослого

человека иногда достигает 200 г. При снижении уровня сывороточной глюкозы, гликоген расщепляется, что приводит к увеличению содержания глюкозы в крови. В среднем взрослый человек ежедневно употребляет до 400 г углеводов, из которых 70-80% приходится на крахмалы, а остальная часть представлена различными моно-, ди- и полисахаридами. В случае употребления больших количеств углеводов или при различных заболеваниях (например, сахарном диабете) избыток углеводов сохраняется в организме в виде жира. Содержание моно- и дисахаридов в суточном пищевом рационе ребенка не должно превышать 30-35 г, поскольку избыточное поступление простых углеводов нарушает не только углеводный, но и липидный обмен, увеличивает частоту развития ожирения, сахарного диабета, риски заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Необходимо помнить, что в количественном отношении углеводы должны быть достаточно равномерно распределены по отдельным приемам пищи. Углеводы, помимо того, что они являются наиболее легко доступным источником энергии, выступают также в качестве источника пластического материала. В частности, промежуточные продукты углеводного обмена входят в состав нуклеиновых кислот (пентозы), требуются для синтеза некоторых аминокислот, превращаются в жиры, входят в состав клеточных стенок, антител и т.д.

В рацион ребенка должны входить также растительные пищевые волокна (пектиновые вещества — не менее 5-6 г в сутки и клетчатка — не менее 9-10 г). Оптимальное содержание пищевых волокон должно составлять 25-50 г (из расчета 11,5 г на 1000 ккал). Пектиновые вещества, клетчатка содержатся в сырых фруктах, овощах, ягодах и бобовых.

Основным источником аминокислот являются белки. Аминокислоты участвуют в построении тысяч различных белков, необходимых для роста и восстановления всех клеток и тканей человека, а также входят в состав солей, участвующих в поддержании осмотического равновесия, образуют многочисленные глико-, нуклео- и липопротеиды, ферменты, гормоны, гемоглобин, антитела и другие защитные структуры иммунной системы, входят в состав ногтей, волос. Для оценки биологической ценности белка используют понятие азотистый обмен, то есть состояние, при котором количество поступающего в организм азота точно соответствует его количеству, выводимому из организма. Если количество азота, поступающего с пищей, превышает выделяемое, то говорят о положительном азотистом балансе. Последний наблюдается, например, при увеличении мышечной массы. При белковом или полном голодании, при использовании только растительной пищи может наблюдаться отрицательный азотистый баланс, когда количество выводимого из организма азота превышает его поступление. В результате, нарушаются процессы роста и развития ребенка.

Конечным этапом ферментативного расщепления белков является образование растворимых в воде аминокислот.

Для эффективной работы организма незаменимые аминокислоты (валин, лейцин, изолейцин, метионин, треонин, метионин, триптофан, фенилаланин,

лизин, гистидин, аргинин) должны присутствовать в определенной пропорции. Считается, что оптимальным содержанием в 1 г. пищевого белка является следующее количество незаменимых аминокислот (в мг): изолейцина — 40, лейцина — 70, лизина — 55, метионина с цистином — 35, фенилаланина в сумме с тирозином — 60, триптофана — 10, треонина — 40, валина — 50. Временное отсутствие или уменьшение количества одной из незаменимых аминокислот отрицательно сказывается на белковом метаболизме человека. Чем больше масса человека и меньше его возраст, тем больше белка ему необходимо.

Белки поступают в организм человека преимущественно при употреблении мяса, птицы и рыбы, молочных продуктов, яиц, сои, бобов, гороха, хлебных злаков, орехов. Ребенок должен потреблять 1-1,5 грамма белка в день на 1 кг массы тела. Больше всего белка содержится в сырах (около 25%), в горохе и фасоли (22-23%), в мясе, птице, рыбе (до 20%), в различных крупах (до 14%), хлебе и макаронных изделиях (5-12%). В овощах содержится не более 2% белков. Наименьшее содержание белка присутствует во фруктах и ягодах. Растительные белки в своем составе не содержат полного комплекса незаменимых аминокислот, либо содержат их в незначительном количестве. Так, в белках пшеницы, ржи или кукурузы количество лизина в два раза меньше оптимального, но достаточное количество триптофана, отмечается дефицит треонина, изолейцина и валина. Белки бобовых лимитированы по серосодержащим незаменимым аминокислотам (метионин и цистеин) и триптофану. Раздельное использование только бобов или кукурузы неизбежно приводит к дефициту соответствующих аминокислот. Напротив, комбинированное использование смеси бобов и кукурузы или риса с соевыми бобами образует белковую смесь эквивалентную по питательной ценности белкам молока. Оптимальное соотношение животных и растительных белков в пищевом рационе в среднем должно составлять 55:45. Часть аминокислот служит источником энергии для организма человека. При этом аминокислоты вначале дезаминируются, что сопровождается выделением аммиака и образованием кетокислот. Последние вступают в энергетический метаболизм и после соответствующих превращений распадаются до воды и углекислого газа. Обезвреживание образовавшегося в процессе энергетического метаболизма белков аммиака осуществляется в печени путем превращения в мочевины.

В пищевых продуктах, особенно животного происхождения, содержатся также нуклеиновые кислоты. Больше всего их в мясных и рыбных субпродуктах.

Важнейшим компонентом пищи являются жиры (липиды), представляющие собой сложные эфиры глицерина и высших насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Насыщенные жирные кислоты (пальмитиновая, стеариновая и др.) используются организмом в целом как энергетический материал. За счет их окисления обеспечивается около половины потребности в энергии. При этом главную энергетическую роль играют триглицериды (нейтральные жиры). Жиры служат резервом питания;

они составляют до 10-20% массы тела, преимущественно присутствуя в подкожной жировой клетчатке.

Жиры выполняют также пластическую и регуляторную функции (длинноцепочечные жирные кислоты, фосфолипиды, холестерин), входят в состав клеточных мембран, защитных оболочек нервов, сосудов, различных органов, выполняют термозащитную функцию, служат переносчиком жирорастворимых (А, Е, К) витаминов, являются предшественниками стероидных гормонов, желчных кислот и простагландинов. Особенно важны для создания целостности билипидных структур клеточных мембран длинноцепочечные ненасыщенные жирные кислоты. Их делят в зависимости от локализации первой двойной связи на три группы (омега-3, омега-6, омега-9). Омега-3 и -6 кислоты являются полиненасыщенными, в то время как омега-9 мононенасыщенные. Человек может синтезировать все необходимые для него липиды, кроме омега-3 (α -линоленовая кислота, эйкозапентаеновая кислота, докозагексаеновая кислота) и омега-6 (линолевая кислота, γ -линоленовая кислота, дигомо- γ -линоленовая кислота, арахидоновая кислота, олеиновая кислота, кадолеиновая кислота) длинноцепочечных жирных кислот.

Как простые, так и сложные липиды могут синтезироваться в организме. Исключение составляют такие ненасыщенные жирные кислоты, как эйкозапентаеновая, докозагексаеновая, линолевая, линоленовая и арахидоновая, которые должны поступать в организм человека с пищей в готовом виде. Линолевая кислота в присутствии тиамин и пиридоксин способна превращаться в арахидоновую кислоту. Указанные незаменимые жирные кислоты входят в состав фосфолипидов или служат в качестве предшественников (например, арахидоновая кислота) простагландинов, лейкотриенов, тромбоксанов и простациклинов. При отсутствии или недостаточном поступлении в организм незаменимых жирных кислот у человека отмечается задержка роста, нарушение функции почек, отмечаются патологические изменения в коже, может развиваться бесплодие. Основными пищевыми источниками жиров для человека являются: молоко, мясо, яичный желток, свиное сало, копчености, мясо, рыба, орехи, растительные масла. Биологическая ценность жиров определяется обычно количеством присутствующих в них незаменимых жирных кислот и их усвояемостью. Оптимальным считается следующее соотношение жирных кислот в пищевом рационе: насыщенные жирные кислоты - 30%, мононенасыщенные типа олеиновой кислоты - 60%, полиненасыщенные - 10%. Это достигается в том случае, если соотношение растительных и животных жиров в рационе питания составляет 3:7.

Для нормального роста и развития ребенку необходимы также витамины.

Витамины - это органические соединения, содержащиеся в продуктах питания в ограниченных количествах, но играющие важную роль в метаболизме белков, жиров и углеводов, в осуществлении многочисленных функций организма, в т.ч. для образования и обновления клеток и тканей. В

настоящее время известны 13 витаминов: жирорастворимые - А, D, Е, К и водорастворимые - В₁ (тиамин), В₂ (рибофлавин), В₆ (пиридоксин), В₁₂ (цианокобаламин), РР (ниацин, включающий никотиновую кислоту и никотинамид), С (аскорбиновая кислота), фолиевая кислота (фолацин), пантотеновая кислота, биотин (витамин Н). Каждый витамин обладает определенной функцией или комплексом функций. Длительный недостаток витаминов сопровождается снижением трудоспособности, ухудшением здоровья и в тяжелых случаях может приводить к смерти. Человеческий организм может в ограниченных количествах синтезировать витамины. Так, аминокислота триптофан способна преобразовываться в никотиновую кислоту, ультрафиолетовое облучение способствует образованию в коже витамина D, потребность в пиридоксине возрастает с увеличением содержания белка в пище. Кишечные бактерии человека в тех или иных количествах могут производить витамины: К, биотин, фолиевую кислоту, цианокобаламин, пиридоксин, пантотеновую кислоту, рибофлавин.

Расчеты показывают, что даже самый сбалансированный и разнообразный рацион, соответствующий средним энергозатратам, дефицитен по большинству витаминов на 20-30%¹⁰. В природе не существует продукта, способного одновременно содержать все витамины в необходимых количествах. Для обеспечения организма витаминами следует включать в меню все основные группы пищевых продуктов (овощи, фрукты и соки из них, зерновые продукты, мясо, рыбу и птицу, молочные продукты, жиросодержащие продукты питания). Согласно современным данным наиболее актуальной проблемой во многих странах является дефицит тиамина, ниацина, рибофлавина, фолиевой и аскорбиновой кислот.

Значительное большинство биологически активных соединений, крайне важных для жизни человека, не синтезируется в организме. В связи с чем их относят к незаменимым факторам питания. Это используемые в качестве основных групп функциональных продуктов витамины, антиоксиданты, ПНЖК, минеральные вещества, пищевые волокна, незаменимые аминокислоты и олигосахариды.

Витамины – особые белковые вещества, обеспечивающие в организме биохимические превращения, реакции, обмен веществ, без чего жизнь невозможна.

Витамины, связанные с различными ферментами, принимают участие в обеспечении организма энергией (В₁, В₂, РР), биосинтезе и превращении белков и аминокислот (В₆, В₁₂), генетического материала клеток - нуклеиновых кислот (фолиевая кислота), жиров и стероидных гормонов (пантотеновая кислота и биотин). Витамин А участвует в обеспечении зрения и необходим для формирования слизистых покровов, эпидермиса, иммунной системы. Без витамина D невозможно всасывание кальция и формирование скелета и зубов. Витамин К участвует в свертывании крови. Самый

¹⁰ Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся 1-4-х классов общеобразовательных организаций, 136 с.

популярный витамин С (аскорбиновая кислота) принимает участие в образовании белков соединительной ткани - коллагена и эластина, необходимых для формирования сосудов, хрящей, остовов костей. Вместе с витамином Е и β-каротином при участии микроэлемента селена витамин С обеспечивает функционирование антиоксидантной системы организма, защищающей клетки от повреждения продуктами окисления.

От дефицита витаминов А, В, С страдают кожа, волосы, ногти. Причина – кожа, волосы и ногти наиболее часто соприкасаются с внешними факторами среды и оказываются неспособными противостоять токсическим веществам, находящимся в воздухе и воде. В результате отмечается появления сухости и шелушения кожи, трещинки на губах, угревая сыпь; ломкость и выпадение волос, их истончение и потускнение цвета; ломкость ногтей, утрата их глянцевого слоя.

Заметно сказывается недостаток витаминов и на состояние нервной системы, что проявляется раздражительностью, расстройством сна, нервными срывами, состоянием подавленности. Дефицит витаминов способствует нарушению обменных процессов, угнетает иммунную систему, снижает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

С овощами и фруктами можно получить витамин С, фолиевую кислоту и β-каротин, остальные 10 из 13 наиболее важных витаминов находятся в достаточно калорийных продуктах - в мясе, рыбе, яйцах, масле, хлебе.

Следующей составляющей в перечне незаменимых факторов питания являются минеральные вещества. Минеральные вещества необходимы для нормального функционирования иммунной системы организма.

Получаемые организмом даже в небольшом количестве соединения железа, марганца, селена, кремния, фтора и другие микро- и макроэлементы проникают через стенки кровеносных сосудов в виде ионных соединений и оказывают мощное антиоксидантное, антитоксическое воздействие на организм.

Микроэлементы являются катализаторами многих биохимических реакций, протекающих в организме. Они поддерживают гидро-электролитический баланс организма, нормализуют кислотно-щелочное равновесие в жидкостных средах организма.

Кальций - составляет основу костной ткани. Повышает защитные функции организма, способствует выведению стронция и свинца из костей, обладает антистрессовым, антиаллергическим действием.

Фосфор - необходим для поддержания рН-баланса. Фосфору принадлежит значимая роль в функционировании центральной нервной системы.

Магний - входит в состав более чем 200 ферментов, при его участии осуществляется синтез ДНК, РНК; улучшает обмен веществ в сосудистой стенке, нормализует артериальное давление. При достаточном количестве в организме магния хорошо усваивается кальций, фосфор, калий, витамины группы В, С, Е. Магний выполняет важную функцию в профилактике заболеваний почек и сердца.

Калий - стимулирует передачу нервных импульсов, необходимых для нормального сокращения мышц, в том числе и мышцы сердца, регулирует сердечный ритм, поддерживает нормальную функцию почек и гормональный баланс надпочечников, обмен веществ в коже. Соединения калия способствуют усилению тканевого дыхания в митохондриях клеток. Калий является основным энергетическим минералом, обеспечивающим нормальную работу мышц и сердца.

Натрий - регулирует осмотическое давление в клетке, повышает тонус сосудистой стенки. Выполняет важную роль в процессе детоксикации кожи, очищения пор, усиления дыхательной функции кожи.

Цинк - является основным минералом для формирования аминокислот, участвует в построении всех клеток организма, способствует пролонгированному действию инсулина. Вместе с хромом повышает эффективность инсулина, способствует отложению гликогена в печени. обладает антиаллергическим действием.

Железо - антианемический минерал, входит в молекулу гемоглобина, участвует в оксигенации клеток, усваивается организмом только при наличии витаминов С и Е.

Марганец - участвует в стимуляции гипофизарно-надпочечниковой системы, в синтезе ферментов, усиливает поглощение глюкозы клеткой, регулирует функции ЦНС.

Кремний - выполняет важную роль в профилактике развития склеротических процессов и заболеваний опорно-двигательного аппарата, улучшает функцию структурных элементов кожи, волос, ногтей.

Медь - повышает умственную активность, мышечный тонус, регулирует пигментный обмен, повышает усвояемость железа за счет улучшения кровообращения.

Селен - снижает риск сосудистых заболеваний, повышает сопротивляемость организма, улучшает кровоснабжение кожи.

Йод – входит в состав гормона щитовидной железы тироксина. Обеспечивает устойчивость организма к повреждающим факторам внешней среды, увеличивает способность лейкоцитов разрушать болезнетворные микроорганизмы, определяет во многом умственные способности. Одним из основных источников йода в питании населения является пищевая йодированная соль. В 2019 г. была внесена поправка в действующие санитарные нормы и правила, определившая обязательность использования в образовательных организациях при приготовлении блюд йодированной соли. Экспериментальные исследования свойств йодата калия в пищевой йодированной соли подтвердили ее устойчивость при кипячении в нейтральной и подкисленной среде в модельных условиях. Это позволяет сделать вывод об ожидаемом положительном профилактическом эффекте перехода на йодированную соль при приготовлении блюд в детских организованных коллективах.

Фтор - ионы фтора усиливают плотность костного аппарата, усиливают всасывание кальция.

Хлориды - играют роль регуляторов водно-солевого обмена в клетке, поддерживая нормальное осмотическое давление; необходимы для продукции желудочного сока.

Среди всех незаменимых факторов питания наиболее значимыми являются полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК). Они оказывают положительное действие на липидный спектр, гемостаз и фибринолиз крови. ПНЖК очень лабильны, поэтому нужно учитывать, что увеличение поступления в организм ПНЖК должно обязательно сопровождаться дополнительным введением витамина Е, т.к. активация липидного обмена сопровождается интенсификацией окислительных процессов в мембранах клеток. При этом на каждый грамм ПНЖК пищи в организм должен поступать 1,0 мг витамина Е.

В пищевых веществах одновременно присутствуют не один, не два, а десятки и сотни микронутриентов, и лечебно-профилактические свойства пищи определяются отнюдь не просто биологическими эффектами отдельных микронутриентов, а являются результатом комплексного взаимодействия между ними.

Базовые физиологические функции микронутриентов: *регуляция жирового, углеводного, белкового и минерального обмена; оптимизация активности ферментных систем; антиоксидантная защита; обеспечение процессов клеточного дыхания; поддержание электролитного баланса; поддержание кислотно-щелочного равновесия; гормоноподобное действие; регуляция репродуктивной функции и процессов эмбриогенеза; регуляция активности иммунной системы; участие в процессах кроветворения; регуляция свертываемости крови; регуляция возбудимости миокарда и сосудистого тонуса; регуляция нервной деятельности; структурное и функциональное обеспечение опорно-двигательного аппарата; синтез соединительной ткани; регуляция процессов детоксикации и биотрансформации ксенобиотиков; поддержание естественной кишечной микрофлоры.*

Пищевые добавки –структурные компоненты пищевых продуктов, не употребляемые как самостоятельный пищевой продукт или компонент пищи, но добавляемые на этапах производства, хранения, транспортировки пищевого продукта для улучшения или облегчения производственного процесса или отдельных операций, увеличения стойкости продукта к различным видам порчи, сохранения структуры и внешнего вида продукта или намеренного изменения органолептических свойств. Пищевые добавки подразделяются на регулирующие вкус продукта (ароматизаторы, вкусовые добавки, подслащивающие вещества, кислоты и регуляторы кислотности); улучшающие внешний вид продукта (красители, стабилизаторы окраски); регулирующие консистенцию и формирующие текстуру (загустители, гелеобразователи, стабилизаторы, эмульгаторы); повышающие сохранность продуктов питания и увеличивающие сроки их хранения (консерванты). К

пищевым добавкам не относят соединения, повышающие пищевую ценность продуктов питания, например, витамины, микроэлементы, аминокислоты. Широкое использование пищевых добавок производителями пищевых продуктов определяется стремлением - увеличить срок сохранения качества пищевых продуктов, в том числе скоропортящихся и быстро черствеющих в условиях необходимости их перевозки на большие расстояния; удовлетворить потребителя высокими и насыщенными вкусовыми качествами продукта связано с использованием ароматизаторов и красителей; создание новых видов пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям науки о питании (низкокалорийные продукты, имитаторы продуктов) - это связано с использованием пищевых добавок, регулирующих консистенцию пищевых продуктов.

Европейским Советом разработана система цифровой кодификации пищевых добавок с литерой «Е». Она включена в кодекс ВОЗ-ФАО для пищевых продуктов как международная цифровая система кодификации пищевых добавок. Каждой из пищевых добавок присвоен цифровой трех- или четырехзначный номер. Номер маркируется в сочетании с названием функционального класса, отражающего группировку пищевых добавок по технологическим функциям (подклассам). Наличие в пищевом продукте пищевых добавок должно быть указано на маркировочном ярлыке. Согласно предложенной системе цифровой кодификации пищевых добавок, их классификация выглядит следующим образом (основные группы): E100-E199 – красители; E200-E299 – консерванты; E300-E399 антиоксиданты; E400-E499 - стабилизаторы консистенции; E450-E499 – эмульгаторы; E500-E599 - регуляторы кислотности, разрыхлители; E600- E699 - усилители вкуса и аромата; E700-E899 – запасные индексы; E900-E999 - глазирующие агенты, улучшители хлеба.

Список дополнительной литературы по теме:

1. Авцин А.П., Жаворонков А.А., Риш М.А. Микроэлементозы человека: этиология, классификация, органопатология. - М. - 1991.- с.
2. Арсеньева Т.П., Баранова И.В Основные вещества для обогащения продуктов питания // Пищевая промышленность. - 2007. - №1. – С. 6-8.
3. Богатырев А.Н., Пряничникова Н.С., Макеева И.А. Натуральные продукты питания - здоровье нации // Пищевая промышленность. - 2017. - №8. – С. 26-29.
4. Боровик Татьяна Эдуардовна, Семенова Н. Н., Степанова Т. Н. Сбалансированное питание детей основа здорового образа жизни // Педиатрическая фармакология. - 2010. - №3. – С. 82-87.
5. Димитриев А.Д, Михеева Е.А. Вопросы качества питания населения и региональные проблемы их решения // Вестник Российского университета кооперации. – 2014. - № 1 (15). С. 128-132.
6. Зинчук В.В. Физиологические основы питания // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. -2014. - № 3(47). - С. 140-143.
7. Зулькарнаев Т.Р., Мурысева Е.Н., Тюрина О.В., Зулькарнаева А.Т.

Здоровое питание: новые подходы к нормированию физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации // Медицинский вестник Башкортостана.- 2011.- Т. 5.- С.150-154.

8. Коденцова В.М., Рисник Д.В. Витаминно-минеральные комплексы для детей в период активной социальной адаптации // Медицинский совет. – 2018. - № 2. – С. 52-57.

9. Коденцова В.М., Намазова-Баранова Л.С., Макарова С.Г. Национальная программа по оптимизации обеспеченности витаминами и минеральными веществами детей России. Краткий обзор документа // Педиатрическая фармакология. – 2017. -№ 6(14). - С. 478-493.

10. Коновалов К.Л., Шулбаева М.Т., Мусина О.Н. Пищевые вещества животного и растительного происхождения для здорового питания // Пищевая промышленность. 2008. - №8. - С. 10-12.

11. Косенко И.М. Микронутриенты и здоровье детей // Вопросы современной педиатрии. – 2011. - № 6 (10). - С. 179-185.

12. Куприц В. А., Чмыхалова В. Б., Крылова И. В. Проблема дефицита нутриентов и возможность ее решения путем обогащения макаронных изделий // Национальная (всероссийская) научно-практическая конференция «Природные ресурсы, их современное состояние, охрана, промысловое и техническое использование». -2019. - № X. – С. 209-213.

13. Ларионова Т.К., Бакиров А.Б., Даукаев Р.А. Оценка питания взрослого населения Республики Башкортостан // Вопросы питания. 2018. №5. –С. 37-42.

14. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». Методические рекомендации: -М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. – 36 с.

15. Петренко А.С., Пономарева М.Н, Суханов Б.П. Законодательное регулирование обращения биологически активных добавок к пище в европейском Союзе и отдельных странах Европы. Часть 1 // Вопросы питания. - 2014. - №3. - С. 32-40.

16. Скальный А.В. Микроэлементы: бодрость, здоровье, долголетие.- Изд. «Оникс 21 век».- М.- 2010.-288с.

17. Скальный А.В. Химические элементы в физиологии и экологии человека.- Изд. «Оникс 21 век».- М.- 2004.- 216с.

18. Гармаева И.Ю, Цыренжапова Н.А., Боева А.В. Содержание макро- и микроэлементов в рационе питания детей // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. - 2013.- №3. – С. 140-143.

19. Тутельян В.А., Позняковский В.М., Парамонова Е.С. Актуальные вопросы гигиены питания: состояние и перспективы использования продуктов специального назначения, в том числе БАД, в питании современного человека // Медицина в Кузбассе. – 2005. - № 2. - С. 25-29.

4.2.4. Тема № 4 «Критически значимые нутриенты в различных

группах продуктов»

Цель: Ознакомиться с вредными для здоровья компонентами питания для мотивированного сокращения их количества в ежедневном употреблении.

Контрольные вопросы:

Контрольные вопросы:

1. Что понимается под критически значимыми продуктами?
2. Основные источники поступления скрытой соли в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием соли, потребляемой с пищевыми продуктами и блюдами?
3. Основные источники поступления скрытого сахара в организм, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием сахара, потребляемого с пищевыми продуктами и блюдами?
4. Основные источники поступления в организм насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, какие заболевания могут быть спровоцированы повышенным содержанием насыщенных жиров и трансизомеров жирных кислот, потребляемых с пищевыми продуктами и блюдами?
5. Какие мероприятия могут повлиять на снижение в меню содержания критически значимых нутриентов?

Справочные материалы по теме:

Говоря о здоровом питании большое внимание уделяется сокращению потребления соли, сахара, жиров животного происхождения, в том числе продуктов их содержащих.

Нутриенты, оказывающие негативное воздействие на здоровье и требующие регламентации предельных значений получили название критически значимых нутриентов.

При этом необходимо четко понимать какие продукты несут в себе скрытую угрозу.

Наращивание производства пищевых продуктов глубокой переработки, быстрая урбанизация и изменение образа жизни меняют тенденции в области питания. Доступность и ценовая приемлемость продуктов, прошедших глубокую технологическую переработку, повышаются. Во всем мире население потребляет все больше высококалорийной пищи со значительным содержанием насыщенных жиров, трансжиров, сахаров и соли.

Соль является основным источником натрия. Избыток натрия сопровождается повышением кровяного давления, повышенным напряжением в работе сердечно-сосудистой системы, накоплением жидкости в организме, нарушением обмена веществ, сопровождающегося формированием избыточной массы тела. Натрий в значительных количествах содержится в продуктах повседневного употребления - в молоке, мясе, хлебобулочных изделиях, мясопродуктах, снековой продукции, а также во вкусовых добавках к пище (соусы, приправы). Натрий содержится также в глутамате натрия, который широко используется в качестве пищевой добавки

во многих регионах мира.

Роль переработанных пищевых продуктов как источника соли в рационе объясняется тем, что содержание соли в них особенно высоко, а также тем, что они потребляются часто и в больших количествах. ВОЗ рекомендует взрослым потреблять не более 5 г соли в день (чуть меньше одной чайной ложки). Для детей в возрасте от двух до 15 лет ВОЗ рекомендует корректировать рекомендованное максимальное потребление соли в сторону уменьшения исходя из их потребностей в энергии по сравнению с взрослыми, что соответственно составляет 3-5 г/сутки.

Для решения глобальной задачи по снижению заболеваемости населения ожирением, болезнями системы кровообращения, наряду с прочими мероприятиями большое значение имеет сокращение потребления соли. Для реализации этой задачи на популяционном уровне необходимо проведение планомерной работы по пересмотру технологических карт и сокращением в технологии приготовления блюд соли, повышение в структуре питания фруктов и овощей, широкое информирование населения о данной проблеме и ее причинах. В домашних условиях целесообразно постепенно сокращать количество вносимой в блюда при приготовлении соли, убрать с обеденного стола солонку, при формировании меню отдавать приоритет с низким содержанием натрия. Следует отметить, что вкусовые рецепторы человека к пониженному потреблению соли адаптируются постепенно, приоткрывая более широкий диапазон вкусов.

Итак, основными источниками поступления натрия (поваренной соли) в организм человека являются хлеб и хлебные продукты, колбасные изделия и мясные консервы, сыры, консервированные овощи и соленья, соленая и копченая рыбная продукция, а также продукты быстрого питания (фаст-фуд) и различные комбинированные продукты (соусы, кетчупы и др.). Содержание натрия в хлебобулочных изделиях колеблется от 246 до 499 мг/100 г. Мясные консервы содержат от 400 мг до 800 мг/100г (для большинства - около 600 мг/г), вареные колбасные изделия от 800 до 1000 мг/100г, варено- и сырокопченые 1500- 2000 мг/100 г. Овощные консервы и соленья содержат от 600 до 1100 мг/100 г натрия. Содержание натрия в рыбных консервах составляет 540-700 мг/100 г, в копченой рыбе - до 1000 мг, а в соленой - более 4900 мг/100 г. В порции некоторых продуктов фаст-фуда может содержаться до 1000 мг натрия на 100 гр. продукта. Физиологическая потребность в натрии для детей составляет от 200 до 1 300 мг/сут. (следует отметить, что натрий является важнейшим биогенным элементом, необходимым для поддержания водно-щелочного баланса, передачи нервных импульсов, нормального функционирования клеток).

Основными источниками добавленных сахаров являются мучные кондитерские изделия, торты и пирожные, конфеты, сладкие кисломолочные продукты и творожные изделия, сладкие безалкогольные напитки, нектары и сокодержащие напитки. Под добавленным сахаром, который также следует учитывать при формировании меню следует

понимать все виды простых углеводов (сахароза, сиропы, крахмальная патока, мед и др.), вносимые в пищевой продукт для придания сладкого вкуса.

В соответствии с действующими ГОСТами в составе печенья может содержаться от 20 до 45 г/100 г сахара, в конфетах 65-75 г/100 г, в пирожных и тортах от 30 до 65 г/100 г. Кисломолочные продукты, такие как йогурты фруктовые от 6 до 14 г/100 г, йогурты питьевые 7-15 г/100 г. Существенный вклад в потребление сахара вносят безалкогольные напитки, которые содержат 5-12 г/100 г сахара, а также соковая продукция и нектары - от 10 до 35 г/100 г.

Употребление сахара (в чистом виде и в составе продуктов и блюд) в количествах более 40 г/сутки существенно повышает риски формирования избыточной массы тела, болезней системы кровообращения, нарушений восприимчивости к инсулину и лептину, ухудшения памяти, кариеса. ВОЗ рекомендует ограничить потребление сахара в 20 г/сут. (2 столовые ложки).

Проблема кариеса хорошо знакома всем, начиная уже с детского возраста. Известно, что бактерии ротовой полости питаются простыми сахарами. В результате их жизнедеятельности образуется кислота, разрушающая зубную эмаль и дентин, что повышает риски формирования кариеса.

Гормон лептин несет информацию в мозговую ткань об удовлетворенности съеденной пищей и вызывает в организме чувство насыщения. Фруктоза препятствует попаданию лептина в мозг и создаёт искусственное чувство голода. У людей с резистентностью к лептину мозг не получает нужного сигнала, поэтому им сложнее контролировать свой аппетит. Исследования на крысах показали, что у животных, которые употребляют фруктозу, вырабатывается больше лептина, чем обычно. В результате, чувствительность организма к нему снижается, животные постоянно хотят есть. Когда фруктозу убрали из рациона крыс, уровень лептина возвращался в норму, аппетит стабилизируется.

Излишнее ежедневное употребление сахара существенно повышает риски формирования сахарного диабета, что было подтверждено популяционным исследованием (в исследовании принимали участие более 51 тысячи чел.), продолжавшимся с 1991 по 1999 гг. Было доказано, что у людей, которые регулярно употребляют подслащённые напитки (лимонад, сладкий чай, энергетики, сладкий кофе) риск формирования диабета был выше, чем в контрольной группе в 4,8 раза, печеночной недостаточности – в 3,4 раза. Также в исследовании было показано, что, если человек ежедневно выпивает стакан сладкого лимонада, он в среднем прибавляет в год, только, в связи с этим фактором около 6 лишних кг. Еще одним из неблагоприятных последствий ежедневного избыточного употребления сахара является негативное воздействие повышенного содержания сахара в крови на гиппокамп, что сопровождается снижением когнитивных возможностей организма - ухудшается память, развивается эмоциональная тупость.

Для решения глобальной задачи по сокращению количества потребляемого сахара необходима реализация комплекса мер по повышению осведомленности детей и их родителей о влиянии сахара на здоровье, в т.ч. о быстрых и отсроченных эффектах; пересмотр технологических карт и сокращение в технологии приготовления блюд сахара, постепенное исключение из рациона питания школьников кондитерских изделий и замещение их фруктами и йогуртами, популяризация использования некалорийных сахарозаменителей.

Основными источниками жира, насыщенных жирных кислот и трансизомеров жирных кислот являются продукты, произведенные с использованием мясного и молочного сырья, кондитерские изделия, некоторые виды масложировой продукции и соусы.

Мясные продукты, такие как колбасы, сосиски и сардельки, мясные деликатесы, готовые кулинарные изделия, полуфабрикаты и консервы, позиционируются как источник полноценного белка с высокой усвояемостью и биологической ценностью, в тоже время они являются основными источниками жира. Содержание белка в вареных колбасах, сосисках и сардельках колеблется от 8% до 13%, тогда как жира от 15% до 38%, при этом соотношение белок/жир составляет от 1:1,15 до 1:4,75. В группе полукопченых, варено-копченых и сырокопченых колбас и деликатесных мясных продуктов соотношение белок/жир чаще возрастает в сторону преобладания жира. Содержание жира в мясорастительных консервах, выпускаемых по национальному стандарту, колеблется от 8% до 35,0% и зависит от вида и соотношений использованного сырья. При этом та же продукция, но производимая по техническим условиям предприятий, может содержать значительно большее количество жира. В кондитерских изделиях в зависимости от состава компонентов содержание жира достигает 30%. В готовых соусах и майонезах содержание жира может достигать 65%. Содержание насыщенных жирных кислот в мясных продуктах колеблется от 3,3% до 11,6% в зависимости от содержания жира и вида используемого сырья, при этом у существенной доли ассортимента колбасных изделий оно составляет в среднем 5-6%. В молочной продукции при уровне жира до 10% также содержится 5-6% насыщенных жирных кислот.

Избыточное потребление жирной пищи также во многом определяет риски формирования повышенной массы тела, заболеваний системы кровообращения (атеросклероза), нарушений жирового обмена, функции печени.

Отдельно следует остановиться на трансизомерах жирных кислот, образующихся при гидрогенизации жидких растительных масел. Именно трансизомеры, оказывают существенное влияние на риски развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому их содержание в масложировой продукции является показателем безопасности и регламентируется. В соответствии с действующими требованиями ТР ТС 024/2011 «Технический

регламент на масложировую продукцию» содержание трансизомеров жирных кислот в масложировой продукции не должно превышать 2%.

Создателем метода гидрогенизации (присоединения водорода к двойной связи) считают французского химика Поля Сабатье. В июне 1897 года он сделал открытие, заложившее основы превращения растительного масла в твердую субстанцию, в 1912 году получил за это Нобелевскую премию. Сабатье обнаружил, что мелкие частицы никеля служат хорошим катализатором реакции газообразного водорода с этиленом, простейшим углеводородом с двойной связью. Но вскоре выяснилось, что таким же способом можно присоединять водород и к другим веществам с двойной связью. В 1901 году немецкий химик Вильгельм Норман применил этот метод для переработки жидких растительных масел в твердые жиры, а в 1902 году получил на него патент. Процесс гидрогенизации (гидрирование) происходит при пропускании водорода под давлением через масло, нагретое до высокой температуры (около 200 градусов Цельсия). При этом часть ненасыщенных жирных кислот превращается в насыщенные.

Изначально гидрогенизированное масло не считалось вредным и даже рекомендовалось как здоровая альтернатива животному жиру. Никого не смутил тот факт, что при частичной гидрогенизации изменяется пространственная структура молекул: значительная часть ненасыщенных жирных кислот (до 60%) переходит из цис-формы в транс-форму. С точки зрения производителей маргаринов накопление транс-изомеров влияло на свойства жира только положительно, поскольку приводило к повышению температуры плавления и твердости. Гидрогенизированные масла и маргарины на их основе были дешевле сливочного масла, дольше хранились (даже без охлаждения) и позволяли многократное использование при жарке. Именно гидрогенизированный жир стал основой индустрии "фаст-фуд" и двигателем ее бурного развития. В 1993 году в журнале "Ланцет" вышла статья, автор которой Уолтер Виллет утверждал, что потребление транс-жиров приводит к повышению риска сердечно-сосудистых заболеваний. Причина, по мнению автора, состояла в том, что транс-жиры вызывают изменение соотношения липопротеинов высокой и низкой плотности в сторону увеличения первых. Это в свою очередь является фактором, предрасполагающим к атеросклерозу. Свои предположения Виллет подтвердил фактами, подсчитав потребление транс-жиров в рационе 85 тысяч здоровых женщин, а затем в течение восьми лет регистрировал среди них заболеваемость и смертность от сердечных заболеваний. Количество инфарктов, случаев внезапной смерти от сердечного приступа и выраженность атеросклероза оказались существенно больше среди тех, кто все эти восемь лет

ел много маргаринов. Таким образом, исследования показали, что транс-жиры ведут себя иначе, чем цис-жиры, не только при приготовлении пищи, но и в организме. Например, оказавшись в составе фосфолипидов клеточных мембран, они влияют на работу белковых молекул, пронизывающих мембраны, так называемых трансмембранных белков. А это в свою очередь нарушает передачу сигналов при взаимодействии гормонов с рецепторами, поскольку рецепторы как раз являются трансмембранными белками. Страдает транспорт веществ, ведь белковые каналы для переноса молекул через мембрану также относятся к трансмембранным белкам. Так как фосфолипиды являются еще и сырьем для синтеза молекул иммунной системы, наличие в них жирных кислот в транс-конформации приводит к нарушению биохимии воспалительных процессов. Помимо повышения риска развития атеросклероза и сопутствующих заболеваний сердца и сосудов, транс-изомеры приводят к снижению чувствительности клеток поджелудочной железы к инсулину – развивается диабет 2-го типа, хронические воспалительные процессы, ожирение. Таким образом, если вместо нормального строительного материала организму предлагаются транс-изомеры, образуются дефектные биологические структуры, являющиеся причиной формирования нарушений здоровья.

Для уменьшения потребления транс-жиров необходимо исключить из рациона питания маргарины, просматривать этикетки на приобретаемые продукты на предмет содержания в них транс-изомеров жирных кислот.

Для реализации принципов здорового питания в домашних условиях необходимо соблюдать «Правило тарелки», которое является хорошим подспорьем для составления основного приема пищи и во многом обеспечивает сбалансированность питания. Итак, необходимо, чтобы на тарелке всегда были продукты, по меньшей мере, пяти цветов (разнообразие и обеспечение витаминами и минеральными веществами); половину тарелки должны составлять различные салаты или овощи в нарезке; примерно четверть тарелки может занимать основной продукт, такой как рыба, птица или мясо; оставшуюся четверть заполняйте гарниром, таким как рис, картофель, гречка, макароны и т.п.

Оценка массы тела и риски здоровью при избыточной массе тела.

Для выявления избыточной массы тела, ожирения и оценки его степени достаточно измерить рост и массу тела ребенка, а затем рассчитать индекс массы тела. Этот показатель рассчитывается очень легко: необходимо массу тела в кг разделить на длину тела в м, возведенную в квадрат:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{длина тела}^2 (\text{м})^2}$$

Табл.1. Значения индекса массы тела, свидетельствующие об

избыточной массе тела и ожирении

Возраст	Избыточная масса тела		Ожирение	
	мальчики	девочки	мальчики	девочки
7	17,9-20,5	17,8-21,5	20,6	21,6
8	18,4-21,5	18,3-22,7	21,6	22,8
9	19,1-22,7	19,1-24,0	22,8	24,1
10	19,8- 23,9	19,9-25,3	24	25,4
11	20,6-25,0	20,7-26,6	25,1	26,7
12	21,2-25,9	21,7-27,7	26	27,8
13	21,9-26,7	22,6-28,7	26,8	28,6
14	22,6-27,5	22,3-29,0	27,6	29,1
15	23,3-28,2	23,9-29,3	28,3	29,4
16	23,9-28,8	24,4-29,6	28,9	29,7
17	24,5-29,3	24,7-29,9	29,4	30,0

Более полные сведения о наличии или отсутствии избыточной массы тела можно получить с использованием метода биоимпедансометрии и фракционированием массы тела на основные тканевые компоненты: жировой, мышечный и костный. Биоимпедансометрия представляет собой современную аппаратную технологию для комплексной оценки состава тела человека и его обменных процессов. Она позволяет достоверно оценить процентное соотношение массы мышц, жировой и костной ткани, воды, лимфы, крови и внутренних органов. Процедура безболезненная и безопасная. Применяется в диагностических целях и позволяет качественно оценить состояние и резервы организма, а также риски для его здоровья.

Избыточное количество жира, равно как и его дефицит, отрицательно влияет на работу внутренних органов и может указывать на сбой в работе эндокринной системы, нездоровое питания и сокращения двигательной активности. Активная клеточная масса (АКМ) – это масса всех клеток тела организма без жира. Потеря АКМ вместо жировых клеток представляет большую опасность при снижении веса, поэтому данный показатель является одним из важных и информативных при коррекции детского ожирения.

Основной обмен веществ – это показатель минимального суточного расхода энергии, необходимой организму для нормальной работоспособности, по сути - это количество калорий, которое необходимо организму для функционирования в покое. Исходя из величины основного обмена и знания фактических энергозатрат ребенка, можно точно рассчитать необходимую потребность в калориях суточного рациона питания.

Количество жидкости в организме это – показатель, позволяющий определить наличие внутренних отеков (межклеточная жидкость), густоту крови и лимфы (внутриклеточная), а также диагностировать обезвоживание организма. По данному показателю можно определить, какое оптимальное количество воды необходимо пить ребенку в течение дня.

Скелетно-мышечная масса – показатель, необходимый для уточнения

и оптимизации объемов физических нагрузок.

Минеральная масса тела – информирует о содержании минеральных веществ в мягких и костных тканях, показатель важен для оценки обмена минералов, в т.ч. при дефиците или избытке массы тела в процессе лечения для исключения потери минералов из тканей.

Чем больше лишних килограммов у ребенка, тем сложнее функционировать организму - повышается нагрузка на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, отмечается повышенное напряжение опорно-двигательного аппарата.

В заключении обучения, хочется обратиться к сочетанию слов «психология» и «питание». Сегодня вряд ли у кого вызовет сегодня недоумение вопрос: «Какое, собственно, отношение психология имеет к питанию, а питание к психологии?» Современные люди уже давно осознали неразрывную связь психологического и физиологического функционирования человека, из чего можно сделать следующий вывод: если у человека что-то не в порядке с лишним весом, причины следует искать не только в кабинете врача-диетолога или гастроэнтеролога. Основная формула психологически правильного отношения к еде: «есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть».

Вместе с тем, попытаемся понять почему печенье с шоколадом имеет такую власть над миллионами детей? Почему чем больше ешь, тем сильнее хочется? Куда испаряется инстинкт самосохранения, который должен удерживать от переедания? Мозг запрограммирован так, что умеет сосредотачиваться только на самых сильных стимулах. Например, таких, как вкусная еда. Особая любовь к некоторым блюдам стоит на трех китах: жире, сахаре и соли. А именно они и относятся к критически значимым нутриентам. Они активируют опиоидных нервных клетки, которые дарят удовольствие и одновременно подстегивают аппетит, заставляя хотеть еще и еще. Помимо удовольствия, облегчается боль, временно снимается стресс. Чем жирнее, слаще и солонее продукты и блюда, тем больше возбуждение опиоидных нейронов, тем сильнее удовольствие и тем выше потребление пищи, выше риски ожирения и прочих сопутствующих заболеваний. Мировая индустрия питания делает миллиарды на этой незамысловатой формуле «жир - сахар - соль», превращая просто вкусную еду в супервкусную и супервредную. Однако супервкусность наступает быстро, а вот супервредность приходит отсрочено, а с ней и букет заболеваний, существенно снижающий качество жизни.

Список дополнительной литературы по теме:

1. Донскова Л.А. Пищевые добавки в мясной индустрии: идентификация опасностей и скрининговый анализ риска // Управленец. - 2014. - №3 (49). – С.62-67.
2. Ефремов А.А., Макарова Л.Г., Шаталина Н.В., Первышина Г.Г. Экологические аспекты здорового питания жителей Сибирского региона // Химия растительного сырья. - 2002.- № 3. – С. 69-72.
3. Иванов С.В., Баранова В.В. Е-добавки, их негативное влияние на организм

- // Вестник науки и образования. - 2019. - №7-2 (61). – С.62-66.
4. Койнова А.Н. Индустрия пищевых добавок: состояние и перспективы развития // Пищевая индустрия. – 2019. - № 3 (41). – С. 36-39.
 5. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. М.: Изд. «Академия», 2003, 184 с.
 6. Руководство ВОЗ о потреблении натрия для взрослых и детей, 2012 г.
 7. Технический регламент Таможенного союза «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» ТР ТС 029/2012 (решение №58 от 20 июля 2012 Совета Европейкой экономической комиссии).
 8. Шарховский Е.К. Гигиена продовольственных товаров. - М.: «Новое Знание». 2003. – 262с.
 9. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00195/2008/> A. Shapiro, W. Mu, C. Roncal. Fructose-induced leptin resistance exacerbates weight gain in response to subsequent high-fat feeding/
 10. <https://doi.org/10.1136/bmj.e7492> (Published 15 January 2013)/ Lisa Te Morenga, Simonette Mallard, Jim Mann. Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies (дата обращения к электронному ресурсу 25.04.2020).
 11. <https://doi.org/10.1093/ajcn/76.5.911/> Sharon S Elliott, Nancy L Keim, Judith S Stern, Karen Teff, Peter J Havel/Fructose, weight gain, and the insulin resistance syndrome/ The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 76, Issue 5, November 2002, Pages 911–922. (дата обращения к электронному ресурсу 25.04.2020).
 12. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20693348/> Malik VS1, Popkin BM, Bray GA, Després JP, Willett WC, Hu FB. /Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis// Diabetes Care. 2010 Nov;33(11):2477-83. doi: 10.2337/dc10-1079. Epub 2010 Aug 6. (дата обращения к электронному ресурсу 25.04.2020).
 13. <https://www.nkj.ru/archive/articles/9780/> (дата обращения к электронному ресурсу 25.04.2020).

4.3. Учебный план:

№	Тема	Количество часов			
		лекция	сам. работа	практ. работа	всего
1	Вводное занятие – инструктаж по использованию сервисов программы, входное тестирование	1		1	2
2	Роль и значимость пищевого фактора в сохранении и укреплении здоровья населения, профилактике болезней	1	1	1	3

	цивилизации, промежуточное тестирование				
3	Основы физиологии пищеварения, промежуточное тестирование	1	1	1	3
4	Основные компоненты пищи, промежуточное тестирование	1	1	1	3
5	Критически значимые нутриенты в различных группах продуктов, промежуточное тестирование	1	1	1	3
6	Итоговое занятие		1		1
	Всего	5	5	5	15

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аветисян Л.Р. Авагян К.К., Мкртчян С.Г. Хачикян С.Г. Влияние фактического питания на состояние здоровья молодежи // Вопросы медицины: теория и практика: Матер. Межд. заочн. научн.практ. конф. -Новосибирск: СибАК. - 2012. - С. 111-116.
2. Авцин А.П., Жаворонков А.А., Риш М.А. Микроэлементозы человека: этиология, классификация, органопатология. – М., 1991.
3. Амирова К.М., Родин И. А., Скляр С. П., Симонов А. Н. Полезная микрофлора кишечника и её коррекция пробиотиками // Приоритетные и инновационные технологии в животноводстве – основа модернизации агропромышленного комплекса России: Сборник научных статей по материалам международной научно-практической конференции научных сотрудников и преподавателей (г. Ставрополь, 16 декабря 2016 г.). – Ставрополь. – 2016. – С. 17-25.
4. Арсеньева Т.П., Баранова И.В. Основные вещества для обогащения продуктов питания // Пищевая промышленность. - 2007. - №1. – С. 6-8.
5. Ашмарин И.П., Каразеева Е.П. и др. Патологическая физиология и биохимия. М.: Изд. «Экзамен», 2005. - 479 с.
6. Бельмер С.В., Гасилина Т.В. Рациональное питание и состав кишечной микрофлоры // Вопросы детской диетологии. - 2003. - Т. 1. - № 5. - С. 17–20.
7. Бельмер С.В., Малоч А.В. Кишечная микрофлора и значение пребиотиков для ее функционирования // Лечащий врач. – 2006. - № 4. – С.60-65.
8. Богатырев А.Н., Пряничникова Н.С., Макеева И.А. Натуральные продукты питания - здоровье нации // Пищевая промышленность. - 2017. - №8. – С. 26-29.
9. Бойко О.Н. Актуальные вопросы организации питания и формирования

- установок на здоровый образ жизни: Метод.реком. / Камчатский институт повышения квалификации педагогических кадров. – г. Петропавловск-Камчатский. – 2015. – 67 с.
- 10.Боровик Т.Э., Семенова Н. Н., Степанова Т. Н. Сбалансированное питание детей - основа здорового образа жизни // Педиатрическая фармакология. - 2010. - №3. – С. 82-87.
 - 11.Галстян А. Г. Роль наследственности и среды в формировании здоровья человека // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – №. 4. – С. 232-232.
 - 12.Григорьев А.И., Григорьян Н.А. Великий сын России. К 155-летию со дня рождения и 100-летию присуждения Нобелевской премии И.П. Павлову. - М.: Наука, 2004. - 271с. В приложении публикуются документы из архива И.П. Павлова, его нобелевская речь и программный доклад "Естествознание и мозг".
 - 13.Грищенко С.В., Грищенко И.И., Костенко В.С. и др. Эпидемиология, нозогеография и факторы риска болезней цивилизации (на примере заболеваний глаза и его придаточного аппарата) // Вестник гигиены и эпидемиологии ДонНМУ им. М. Горького. – 2019. – Т. 23, № 4. – С. 353-359.
 - 14.Громова Л.Е., Дегтева Г.Н., Назаренко Н.А. Исследование адаптивных показателей иммунитета школьников, проживающих в условиях Севера в рамках применения оздоровительного минерально-витаминного комплекса // Известия Самарского научного центра Российской академии наук.- 2011. - № 13(2-6). – С. 1371-1374.
 - 15.Гурина О.П., Блинов А.Е., Варламова О.Н. и др. Часто болеющие дети: иммунодиагностика и реабилитация // Педиатр. - 2011. – Т.П. - №2. – С.45-52.
 - 16.Димитриев А.Д, Михеева Е.А. Вопросы качества питания населения и региональные проблемы их решения // Вестник Российского университета кооперации. – 2014. - № 1 (15). С. 128-132.
 - 17.Донскова Л.А. Пищевые добавки в мясной индустрии: идентификация опасностей и скрининговый анализ риска // Управленец. - 2014. - №3 (49). – С.62-67.
 - 18.Доронин А.Ф., Шендеров Б.А. Функциональное питание. - М.: Грант. - 2002.- 296 с.
 19. Дубцов Г.Г. Товароведение пищевых продуктов. М. «ACADEMIA». 2002. - 264с.
 - 20.Ефремов А.А., Макарова Л.Г., Шаталина Н.В., Первышина Г.Г. Экологические аспекты здорового питания жителей Сибирского региона // Химия растительного сырья. - 2002. - № 3. – С. 69-72.
 - 21.Закревский В. В., Копчак Д. В. Нарушения пищевого поведения как фактор риска развития заболеваний «Цивилизации» // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. - 2013.- № 8 (1).

- С.378-380.
22. Запруднов А.М., Мазанкова Л.Н. Микробная флора кишечника и пробиотики: Методическое пособие. - М., 2001. - 32с.
 23. Захарова И.Н. Микробиота кишечника ребенка и здоровье. Есть ли связь? // Медицинский совет. - 2015. - №6. – С. 47-51.
 24. Захарова И.Н., Дмитриева Ю.А.. Перспективы использования продуктов функционального питания у детей раннего возраста // Вопросы современной педиатрии. – 2011. № 10 (2). - С. 150-154.
 25. Зинчук В.В. Физиологические основы питания // Журнал Гродненского государственного медицинского университета. - 2014. - № 3(47). - С. 140-143.
 26. Зуев Е. Т. Функциональные напитки: их меню в концепции здорового питания // Пищевая промышленность. - 2004. - №7. – С.90-95.
 27. Зилькарнаев Т.Р., Мурысева Е.Н., Тюрина О.В., Зилькарнаева А.Т. Здоровое питание: новые подходы к нормированию физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации // Медицинский вестник Башкортостана. - 2011. - Т. 5.- С.150-154.
 28. Иванов С.В., Баранова В.В. Е-добавки, их негативное влияние на организм // Вестник науки и образования. - 2019. - №7-2 (61). – С.62-66.
 29. Исаев В.А. Незаменимые факторы питания и их физиологическая роль. - М. ЗАО МИР и СОГЛАСИЕ. 2008. – 257с.
 30. Исаев В.А. Физиологические аспекты здорового образа жизни. М. ЗАО МИР и СОГЛАСИЕ. - 2013. – 156с.
 31. Кайшев В.Г., Серегин С.Н. Функциональные продукты питания: основа для профилактики заболеваний, укрепления здоровья и активного долголетия // Пищевая промышленность. - 2017. - №7. – С. 8-14.
 32. Коденцова В.М., Рисник Д.В. Витаминно-минеральные комплексы для детей в период активной социальной адаптации // Медицинский совет. – 2018. - № 2. – С. 52-57.
 33. Коденцова В.М., Намазова-Баранова Л.С., Макарова С.Г. Национальная программа по оптимизации обеспеченности витаминами и минеральными веществами детей России. Краткий обзор документа // Педиатрическая фармакология. – 2017. -№ 6(14). - С. 478-493.
 34. Койнова А.Н. Индустрия пищевых добавок: состояние и перспективы развития // Пищевая индустрия. – 2019. - № 3 (41). – С. 36-39.
 35. Коновалов К.Л., Шульбаева М.Т., Мусина О.Н. Пищевые вещества животного и растительного происхождения для здорового питания // Пищевая промышленность. - 2008. - №8. - С. 10-12.
 36. Коротько Г. Ф. Физиология системы пищеварения: Монография. – Краснодар, 2009. 608с.
 37. Косенко И.М.. Микронутриенты и здоровье детей // Вопросы современной педиатрии. – 2011. - № 6 (10). - С. 179-185.
 38. Кравцов Д. А. Критерии здорового образа жизни и роль профилактических

- мер в формировании здоровья // Материалы XXI Международной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (г. Томск, 17–21 апреля 2017 г.). - Томск, 2017. – Т. V. - Ч. 1.– С. 37-41.
39. Куприц В. А., Чмыхалова В. Б., Крылова И. В. Проблема дефицита нутриентов и возможность ее решения путем обогащения макаронных изделий // Национальная (всероссийская) научно-практическая конференция «Природные ресурсы, их современное состояние, охрана, промысловое и техническое использование». - 2019. - № X. – С. 209-213.
40. Ларионова Т.К., Бакиров А.Б., Даукаев Р.А. Оценка питания взрослого населения Республики Башкортостан // Вопросы питания. - 2018. - №5. – С. 37-42.
41. Лисицын, Ю. П., Журавлева, Т. В., Хмель, А. А. Из истории изучения влияния образа жизни на здоровье // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. – 2014. - № 2. – С. 39-42.
42. Литвинова О.С. Структура питания населения Российской Федерации. Гигиеническая оценка // ЗНиСО. - 2016. - №5 (278). – С. 11-14.
43. Мазанкова Л.Н., Лыкова Е.А. Пробиотики: характеристика препаратов и выбор в педиатрической практике // Детские инфекции. - 2004. - №1. – С.18-23.
44. Матюхина З.П. Основы физиологии питания, гигиены и санитарии. - М.: Изд. «Академия», 2003. - 184 с.
45. Мечников И.И. Система долголетия и здоровья: Монография. – СПб., - 2010. – 126 с.
46. МР 2.3.1.2432-08 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». Методические рекомендации: -М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2009. – 36 с.
47. Моисеенко М.С., Мукатова М.Д. Пищевые продукты питания функциональной направленности и их назначение // Вестник АГТУ. Серия: Рыбное хозяйство. - 2019. - №1. – С. 145-152.
48. Некрасова Т. А. Социально-психологические факторы отношения человека к своему здоровью // Сервис +. - 2010. - №1. – С.84-88.
49. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. - М., 2008.
50. Осипова И. Г., Евлашкина В. Ф., Сакаева И. В., Саканян Е. И. К вопросу разработки стандартов качества на иммунобиологические лекарственные средства - пробиотики // Ведомости Научного центра экспертизы средств медицинского применения. – 2013. - №3. - С.55-59.
51. Павлов И.П. Лекции о работе главных пищеварительных желез // И.П. Павлов. Антология истории русской хирургии. – М.: "Весть", 2002. – С. 73-260.
52. Переверзева Э.В., Филиппова С.Н. Питание современного человека: путь развития или деградации? // Вестник РМАТ. - 2015. - №4. – С. 117-131.
53. Петренко А.С., Пономарева М.Н, Суханов Б.П. Законодательное

- регулирование обращения биологически активных добавок к пище в европейском Союзе и отдельных странах Европы. Ч.1. // Вопросы питания. - 2014. - №3. - С. 32-40.
54. Погожева А.В., Батурин А.К. Правильное питание - фундамент здоровья и долголетия // Пищевая промышленность. - 2017. - №10. – С. 58-61.
55. Позняковский В. М. О некоторых приоритетах науки о питании // Ползуновский вестник. – 2011. – №. 3/2. – С. 7-22.
56. Позняковский В.М. Эволюция питания и формирование нутриома современного человека // Индустрия питания (Food industry). - 2017.- №3 (4). – С.5-12.
57. Продовольственное сырье и пищевые продукты. Гигиенические требования к организации производства и оборота биологически активных добавок к пище. СанПиН 2.3.2.1290-03. М. Минздрав России, 2003, 35 с.
58. Ратушный А.С., Брыксина К.В., Борзикова С.С. Роль продуктов функционального назначения в питании человека // Наука и образование: научный рецензируемый электронный журнал. – 2018. - № 1.
59. Романенко В. О. Культура питания как фактор определяющий здоровье человека // Экология и безопасность в техносфере: современные проблемы и пути решения: сборник трудов Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов (Юрга, 5-6 ноября 2015 г.). – Томск. – 2015. - Т. 2. - С. 80-82.
60. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. - М., 1960 .
61. Селье Г. Стресс без дистресса. - М., 1979.
62. Скальный А.В. Микроэлементы: бодрость, здоровье, долголетие.-Изд. «Оникс 21 век».- М.- 2010.-288с.
63. Скальный А.В. Химические элементы в физиологии и экологии человека.- Изд. «Оникс 21 век».- М.- 2004.- 216с.
64. Тармаева И.Ю., Цыренжапова Н.А., Боева А.В. Содержание макро- и микроэлементов в рационе питания детей / Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. - 2013.- №3. – С. 140-143.
65. Тармаева И.Ю., Ефимова Н.В., Баглушкина С.Ю. Гигиеническая оценка питания и риск заболеваемости, связанный с его нарушением // Гигиена и санитария. - 2016. - № 95 (9). – С. 868-872.
66. Технический регламент Таможенного союза «Требования безопасности пищевых добавок, ароматизаторов и технологических вспомогательных средств» ТР ТС 029/2012 (решение №58 от 20 июля 2012 Совета Европейкой экономической комиссии.
67. Тутьельян В.А., Позняковский В.М., Парамонова Е.С. Актуальные вопросы гигиены питания: состояние и перспективы использования продуктов специального назначения, в том числе БАД, в питании современного человека // Медицина в Кузбассе. – 2005. - № 2. - С. 25-29.
68. Тутьельян В.А., Самсонов М.А., Левачев М.М., Погожева А.В., Исаев В.А. Применение растительных и животных источников ПНЖК в

- диетотерапии сердечно-сосудистых больных. М.: Институт питания, РАМН, 1999, 20 с.
69. Уголев А. М. и др. Теория адекватного питания и трофология. – М. - 1991. – 247 с.
70. Хавкин А.И., Блат С.Ф. Микробиоценоз кишечника и иммунитет // Рос. вестник перинатол. и педиат. - 2011. - №1. – С. 66-72.
71. Хорошилова И.А., Гранитов В.М. Про- и пребиотики в лечении инфекционных поражений кишечника // Бюллетень медицинской науки. 2016. - №1 (5). – С. 20-24.
72. Чижов А.Я. Современные проблемы экологической патологии человека: Учеб. пособие. – М.: РУДН, 2008. – 611 с.: ил.
73. Чугунова Е.И. И. П. Павлов - лауреат Нобелевской премии по физиологии пищеварения // Рос. мед.-биол. вестн. им. акад. И.П. Павлова. - 2014. - №2. – С. 94-97.
74. Шарховский Е.К. Гигиена продовольственных товаров. М. «Новое Знание». 2003. – 262с.
75. Штенская О. А., Артюхова С. И. Роль БАДов в восстановлении микрофлоры ЖКТ при антибиотикотерапии // ОмГТУ. - 2012. - №5. – 4 с.
76. Les prix Nobel en 1904. Stockholm. 1907. S. 11. Выступление И.П. Павлова 12 декабря 1904 г. в Стокгольме с нобелевским докладом



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Что такое здоровое питание?

Питание является обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов, протекающих в его организме, здоровья, долголетия и работоспособности. Пища для человека служит единственным источником энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции. Он отвечает принципам безопасности и характеризуется оптимальными показателями качества, создающими условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Важным принципом построения рациона здорового питания является его персонализация, которая имеет гендерные и возрастные особенности, зависит от генетических факторов, состояния пищевого статуса и физического развития.

Когда речь идет о здоровом, оптимальном питании, следует помнить о двух основных законах.



Закон первый

Для обеспечения энергетического равновесия потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам.

Важнейшая роль пищи заключается в обеспечении организма энергией. Все физиологические процессы и реакции в живом организме осуществляются путем расходования энергии. Все затраты энергии в организме восполняются потреблением энергии, заключенной в основных пищевых веществах. Энергия пищи количественно выражается в энергетической ценности или калорийности.

Три класса основных пищевых веществ: белки, жиры и углеводы пищи – являются источниками энергии. При их окислении в организме высвобождается энергия, единица измерения которой – килокалория (ккал). Подсчитано, что при окислении 1 г белков и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал. В сбалансированном (здоровом) рационе белки должны составлять 10–15 % по калорийности, жиры – не более 30 %, углеводы – 50–55 %.

Любое несоответствие количества потребляемой энергии отражается на массе тела человека. Если в течение какого-то времени масса тела не изменяется, можно говорить о том, что между потреблением энергии с пищей и расходованием ее организмом установлен баланс. Избыток

потребления энергии приводит к отложению жира и увеличению массы тела. Недостаток потребления энергии сопровождается снижением массы тела.

Таким образом, человек легко может оценить адекватность потребления энергии с пищей. При этом необходимо знать, какая масса тела считается нормальной.

Для оценки массы тела у взрослых чаще всего используется показатель индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:

индекс массы тела (ИМТ) = вес тела (кг) / рост² (м²).

Если величина ИМТ у взрослого составляет 18,5–25, вес считается нормальным. Величина ИМТ меньше 18,5 свидетельствует о недостатке массы. При величине ИМТ 25–30 констатируется избыточный вес, при величине больше 30 – ожирение.

Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития атеросклероза сосудов сердца и мозга, инсулиннезависимого диабета, гипертонии, болезни желчевыводящих путей, остеопороза, некоторых форм рака.

Добиться снижения массы тела можно, уменьшив потребление энергии с пищей либо увеличив физическую нагрузку, а лучше и эффективнее всего – одновременно осуществлять и то и другое.

Закон второй

Химический состав рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Пищевые вещества – это химические вещества, составные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения и обновления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работы. Различают две группы пищевых веществ. Одна группа называется основными пищевыми веществами, или макронутриентами (от греческого «макрос» – большой). Пищевые вещества другой группы, в которую входят витамины и минеральные вещества, называются микронутриентами (от греческого «микрос» – малый).

Макронутриенты, или основные пищевые вещества: белки, жиры и углеводы – нужны человеку в количествах, измеряемых несколькими десятками граммов. Основными пищевыми веществами они называются потому, что дают при окислении энергию для выполнения всех функций организма.

Микронутриенты – витамины и минеральные вещества – нужны человеку и находятся в пище в очень малых количествах: в миллиграммах или микрограммах. Они не являются источниками энергии, но участвуют в усвоении энергии пищи, регуляции функций, осуществлении процессов роста и развития организма.

Помимо этого пищевые вещества подразделяются на **незаменимые и заменимые**.

Незаменимые пищевые вещества – это 10 аминокислот, входящих в состав белков, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, которые не образуются в организме, но необходимы для нормального обмена веществ.

Заменимые пищевые вещества должны поступать с пищей в определенных количествах, так как они служат источниками энергии. Кроме того, они могут образовываться в организме человека из незаменимых.

Все пищевые вещества составляют 6 главных групп: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода. Кроме того, пища содержит большое количество других биологически активных веществ, имеющих значение для сохранения здоровья и профилактики многих хронических заболеваний.

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах **индивидуальны**, закреплены генетически и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

Однако существуют научные рекомендации по основным принципам питания. В нашей стране приняты «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», представляющие собой групповую количественную характеристику потребности для каждого пищевого вещества, которая выше индивидуальных величин потребности.

Правила здорового питания

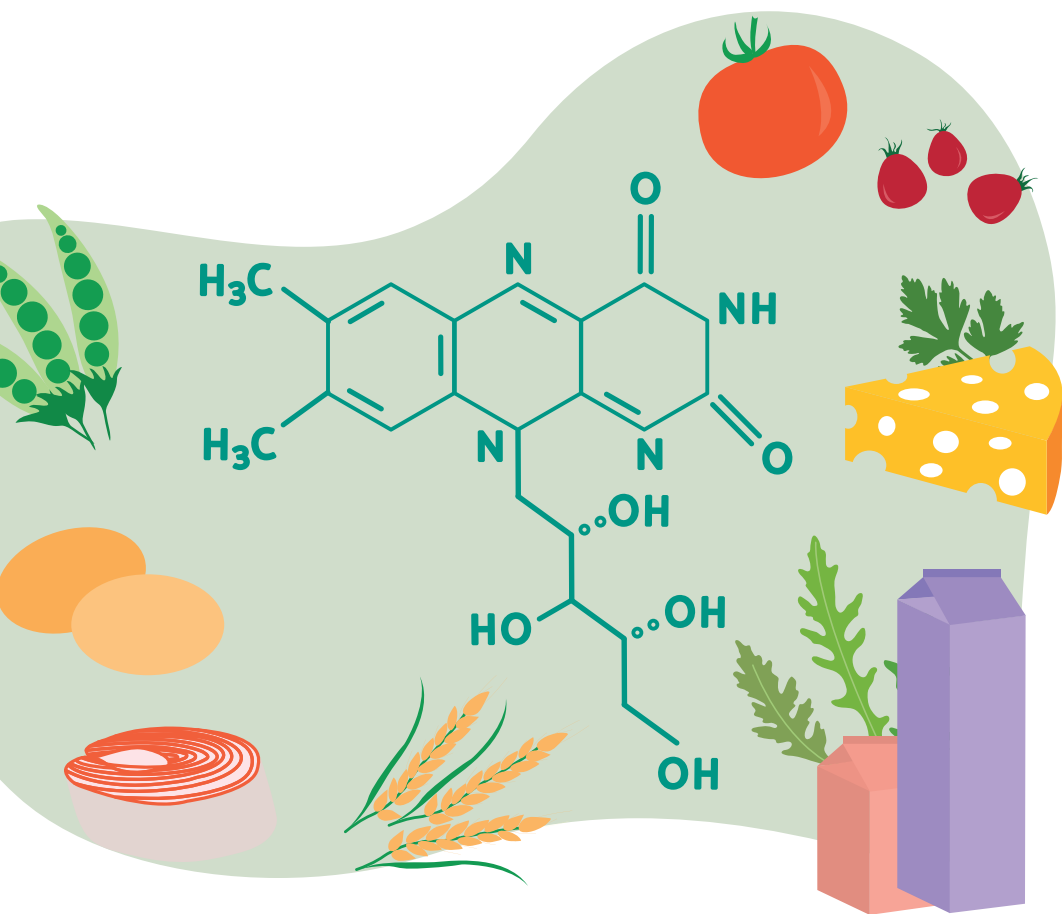
Соблюдение этих правил обеспечит здоровье и будет способствовать профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.


1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения.
2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.
3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день).



4. Контролируйте потребление жиров – не более 30 % суточной энергии – заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.

5. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей и нежирным мясом.





6. Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты с низким содержанием жира, сахара и соли.

7. Ограничьте употребление сахара, сладких напитков и десертов.

8. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5–6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах.

9. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных, физических нагрузок и правильного питания.

10. Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.





Роспотребнадзор

Брошюра

«Правила здорового питания»

тираж 50 000 экз.

подготовлена в рамках федерального проекта
«Формирование системы мотивации граждан
к здоровому образу жизни, включая здоровое
питание и отказ от вредных привычек», входящего
в национальный проект «Демография»

www.здоровое-питание.рф



Почему важно правильно питаться?

У здорового питания есть много преимуществ. Когда мы правильно питаемся, снижается риск развития ожирения, диабета II типа, сердечно-сосудистых и некоторых видов онкологических заболеваний, мы лучше спим, чувствуем себя более энергичными и целеустремленными – и все это делает жизнь более здоровой, активной и счастливой!

Здоровое питание может:

1 Поддержать здоровый вес

Вес в пределах здорового диапазона помогает снизить риск развития хронических заболеваний. Избыточный вес или ожирение повышают риск развития сахарного диабета II типа, остеопороза, некоторых видов рака.

Цельные овощи и фрукты содержат меньше калорий, чем большинство промышленно обработанных пищевых продуктов. Питание без полуфабри-

катов, фастфуда и ультрапереработанных пищевых продуктов – простой способ ограничить калорийность своего рациона.

Клетчатка важна для поддержания веса в норме. Продукты, богатые клетчаткой (цельные овощи, фрукты, зерновые), регулируют чувство голода.

2 Предотвратить развитие осложнений сахарного диабета II типа

Здоровое питание может помочь человеку с диабетом II типа:

- похудеть, если требуется;
- контролировать уровень глюкозы в крови;
- поддерживать артериальное давление и холестерин в пределах целевых значений.

Людам с диабетом II типа особенно важно ограничить потребление продуктов с избытком сахара, соли и жареной пищи с большим содержанием насыщенных и трансжиров.

3 Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта, инсульта

! 80 % всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов можно предотвратить, если изменить образ жизни, больше двигаться и правильно питаться.

Добавить витамин Е (*это может предотвратить образование тромбов*)

Источники витамина Е:

- миндаль
- арахис
- фундук
- семена подсолнечника
- зеленые овощи
- растительное масло

Исключить трансжиры (*это снизит уровень холестерина липопротеинов низкой плотности*)

Такой тип холестерина помогает атеросклеротическим бляшкам накапливаться в артериях, что повышает риск инфаркта и инсульта.

Ограничить соль (*это поможет снизить артериальное давление*)

Соль добавляют во многие обработанные продукты и продукты быстрого приготовления, и людям, которые контролируют артериальное давление, важно избегать их.

4 Сохранить здоровье будущих поколений

Здоровые привычки питания закладываются в детстве.

Дети, которые завтракают, обедают и ужинают вместе с семьей, участвуют

в приготовлении пищи, с большей вероятностью сделают выбор в пользу здорового питания в будущем.

5 Сохранить здоровыми кости и зубы на всю жизнь

Для развития здоровых, крепких костей и зубов необходимо питание с достаточным содержанием кальция и магния.

Источники кальция:

- нежирные молочные продукты
- брокколи, цветная капуста
- рыбные консервы с костями
- тофу
- бобовые

Источники магния:

- листовые зеленые овощи
- орехи
- цельнозерновые продукты и семена

! Здоровые, крепкие кости в детстве – залог предотвращения остеопороза и остеоартрита в более позднем возрасте.

6 Быть в хорошем настроении

Здоровое питание (овощи, свежие фрукты и цельнозерновые продукты) помогает сохранить комфортный эмоциональный фон и хорошее настроение.

Питание с большим количеством рафинированных углеводов (сладкие напитки, сладости, белый хлеб) может усиливать симптомы депрессии и усталости.

7 Сохранить крепкую память и острый ум

Здоровое питание может помочь предотвратить развитие возрастного снижения памяти и старческого слабоумия.

Особенно важны:

- витамины D, С и Е
- омега-3 жирные кислоты
- флавоноиды и полифенолы
- рыба и морепродукты

8 Помочь кишечным бактериям

В кишечнике обитает множество полезных бактерий, у них важная роль в обмене веществ и пищеварении, они синтезируют витамины К и В, борются с вредными бактериями и вирусами.

Питание с низким содержанием клетчатки и избытком сахара и жира изменяет микробиом кишечника, усиливает воспаление в этой области.

Здоровое питание, богатое овощами, фруктами, бобовыми и цельнозерновыми, обеспечивает пребиотиками и

пробиотиками, которые помогают полезным бактериям.

Кишечным бактериям полезны:

- Ферментированные продукты, богатые пробиотиками (квашеная капуста, кефир).
- Клетчатка – содержится в бобовых, зерновых, фруктах и овощах, способствует регулярному опорожнению кишечника, что помогает предотвратить рак кишечника и дивертикулит.

9 Сохранить крепкий сон

Нарушить режим сна могут многие факторы, включая апноэ во сне. Апноэ (нарушение дыхания, храп) возникает, когда дыхательные пути блокируются во время сна. Этому

способствует ожирение, употребление алкоголя и нездоровое питание. Сокращение потребления алкоголя и кофеина может помочь более спокойному и крепкому сну.



Роспотребнадзор

Буклет «Здоровое питание помогает», тираж 50 000 экз., подготовлен в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

www.здоровое-питание.рф