

**Формы и методы работы  
образовательной организации  
по повышению мотивации  
рационального питания у  
обучающихся  
(медицинский аспект)**

**ГЦППМС, ул.Большая Октябрьская,  
д.122, т:21-71-93.  
сайт: [gc-pmss.ru](http://gc-pmss.ru),  
врач Рыльникова Н.Ю.**

# Питание

– это важнейшая потребность организма, обеспечивающая его строительными материалами, восполняющая энергетические затраты, поддерживающая на необходимом уровне обменные процессы.

- По данным **ВОЗ** примерно **1/3** населения Земли страдает от **различных нарушений питания**:  
**недоедая**: - овощей и фруктов на **50%**,  
- молока на 30%, - мяса на 25%,  
**переедая**: - сахара на **35%**, - хлеба на 10%,  
картофеля на 9%.

По данным

## Министерства образования и науки РФ

при поступлении детей в школу **здоровы -12%**, а остальные имеют незначительные изменения в состоянии здоровья, а к выпускным классам всего -4-5% остаются здоровыми, а у **80%** учащихся – начальные стадии заболеваний.

### Неправильное питание приводит:

- к снижению защитных сил организма,
- снижению работоспособности,
- нарушению процессов обмена веществ,
- к развитию заболеваний.

- По данным **Департамента здравоохранения мэрии г. Ярославля** за 2018-2019 учебный год в школах **1** группу здоровья (основную) имели всего **-1%**, **2-ю** (подготовительную) **-64%**, **3-ю** группу (спец. А)-**34%** и 4-ю (спец.Б)-**1%** учащихся, таким образом, **2/3** учащихся имеют изменения в состоянии здоровья, которые при отсутствии здорового образа жизни могут перейти в болезни.
- На 1-ом месте по частоте встречаемости у школьников г. Ярославля находятся проблемы верхних дыхательных путей, на 2-ом – зрения, 3-ем – **желудочно - кишечного тракта (ЖКТ)**.

- В подростковом возрасте (с 10 – 18 лет) наблюдается напряжённая работа всех органов и систем организма, а особенно эндокринной, которая в свою очередь оказывает регулирующее влияние на работу всех других систем, активизируя работу пищеварительной.
- На фоне гормональной перестройки и отсутствии правильного питания в **пищеварительной** системе могут развиваться различные по сложности изменения, сначала **воспалительного характера** (гастрит), затем воспаление может перейти на 12-пёрстную кишку (дуоденит), а потом **осложниться язвенной болезнью желудка или 12-пёрстной кишки.**

К 5 классу уже есть гастрит или даже язвенная болезнь (1 -2%) желудка или ДПК у **25%** школьников, а у выпускников школ (9 и 11 классов) в **50%** выявляются заболевания ЖКТ.

### **Причины** возникновения заболеваний в ЖКТ:

- наследственная предрасположенность,
- нарушение правил рационального питания,
- эмоциональные перегрузки, стрессы,
- аллергия на продукты,
- патология желчного пузыря, печени, поджелудочной железы,
- хронические инфекции (кариес, гайморит, фарингит, ларингит),
- перенесённые бактериальные и вирусные инфекции,
- лямблиоз,

- По результатам исследований **НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН** за последние **10 лет** среди учащихся в **2** раза снизилось потребление овощей и фруктов, в **6** раз уменьшилось - мясных и молочных продуктов, но зато в **2** раза **увеличилось** потребления **консервов**, что приводит к недополучению организмом подростков белков, витаминов, микроэлементов и минералов, нарушению обмена веществ и способствует **снижению иммунитета и развитию заболеваний**.
- Только рациональный приём пищи является залогом хорошего здоровья и профилактики развития заболеваний!

## Рациональное питание

- это физиологически полноценное питание здоровых людей, с учётом их пола, возраста, характера труда, климатических условий проживания.

### Правила питания :

- 1) Необходимо соблюдать режим питания (принимать пищу надо не реже 3-4 раз в день, а промежутки между приёмами пищи должны быть не более **3.5-4** часов).
- 2) Еда должна быть тёплой, так как сильно охлаждённые напитки **плохо утоляют жажду** и вредны, так как **нарушают работу пищеварительных желёз** и могут способствовать возникновению простудных заболеваний ВДП и горла.

# Правила питания:

Первые блюда и горячие напитки должны быть температурой не более 60 градусов, иначе они **могут вызывать раздражение или даже ожоги слизистой пищевода и желудка.**

Холодная еда выводится в 2 раза быстрее, чем тёплая и за это время **полезные вещества из неё не успевают усвоиться.**

- 3) Пищу необходимо тщательно жевать, чтобы не переедать и никогда не нужно наедаться до чувства тяжести в желудке.
- 4) Еда должна быть разнообразной (особенно это важно для растущего организма).
- 5) Пища должна быть правильно приготовлена, иначе она не будет содержать необходимые полезные компоненты.

## Основные питательные вещества

- это белки, жиры, углеводы, витамины, минералы, микроэлементы и вода.

- Для детского организма очень важно сбалансированное поступление полезных веществ в организм, т.е. в определённом количестве и соотношении (белки **(1)**: жиры **(1)**: углеводы **(4)**).
- **Белки** – обеспечивают рост и развитие подростка, так как являются пластическим материалом для клеток, органов, систем, образования гормонов, ферментов, выполняют огромную роль в формировании иммунитета, при этом животные белки усваиваются организмом человека на **95%**, а растительные только на **50 – 60%**.

**Жиры** поставляют организму энергию, пластические материалы, жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К) и полиненасыщенные жирные кислоты, которые необходимы для нормальной работы нервной системы, поэтому **2/3** должны быть животные жиры, а **1/3** растительные масла. Ограничение в рационе животных жиров должно быть только **при ожирении или сахарном диабете.**

- **Углеводы** – основной источник энергии, они обеспечивают 50 – 60% калорийности пищевого рациона.
- Сложные углеводы должны составлять **4/5** от всех углеводов, поскольку нормализуют работу ЖКТ, стабилизируя микрофлору кишечника, ускоряют выведение ядов и токсинов, а недостаток пищевых волокон приводит к ожирению, развитию запоров, заболеваниям печени, сахарному диабету и к раку.

Для растущего организма очень важны ВИТАМИНЫ:



# Дефицит витаминов:

- водорастворимых (С, В-1, В-2, В-3, В-6, В-9, В-12) приводит к нарушениям в работе мозга, сердца, кроветворной системы, иммунитета, кишечника...
- вит. В-1 приводит к снижению устойчивости организма к инфекционным заболеваниям, нарушению работы нервной системы и сердца.
- фолиевой кислоты (вит. В-9 или В-с) нарушается синтез аминокислот организма, кроветворение, мозговая деятельность, могут возникать изменения в клетках (мутации), приводящие к онкозаболеваниям.
- вит.А –происходят изменения в обмене веществ, коже, слизистых, зрении, волосах, ногтях.
- вит. Д – нарушается усвоение организмом кальция и фосфора из кишечника, а как следствие разрушение зубов и костей (остеопороз).
- вит.Е (антиоксидант) - приводит к преждевременному износу и старению организма, так как нарушается способность организма сопротивляться воздействию свободных радикалов.
- вит. К – приводит к нарушению работы свёртывающей системы крови.

# Минеральные вещества

важны для нормального роста и развития ребёнка, так как при недостатке макроэлементов нарушается работа мозга, сердца, костной системы, а при дефиците микроэлементов - заболевания мозга (снижается интеллект, умственная отсталость, нарушения памяти), нарушается работа щитовидной железы (зоб, гипотиреоз, узлы, рак), происходят гормональные нарушения, бесплодие, болезни крови.

Нормы йода: у детей - 50 мкг/сут, подростков - 100мкг/сут,

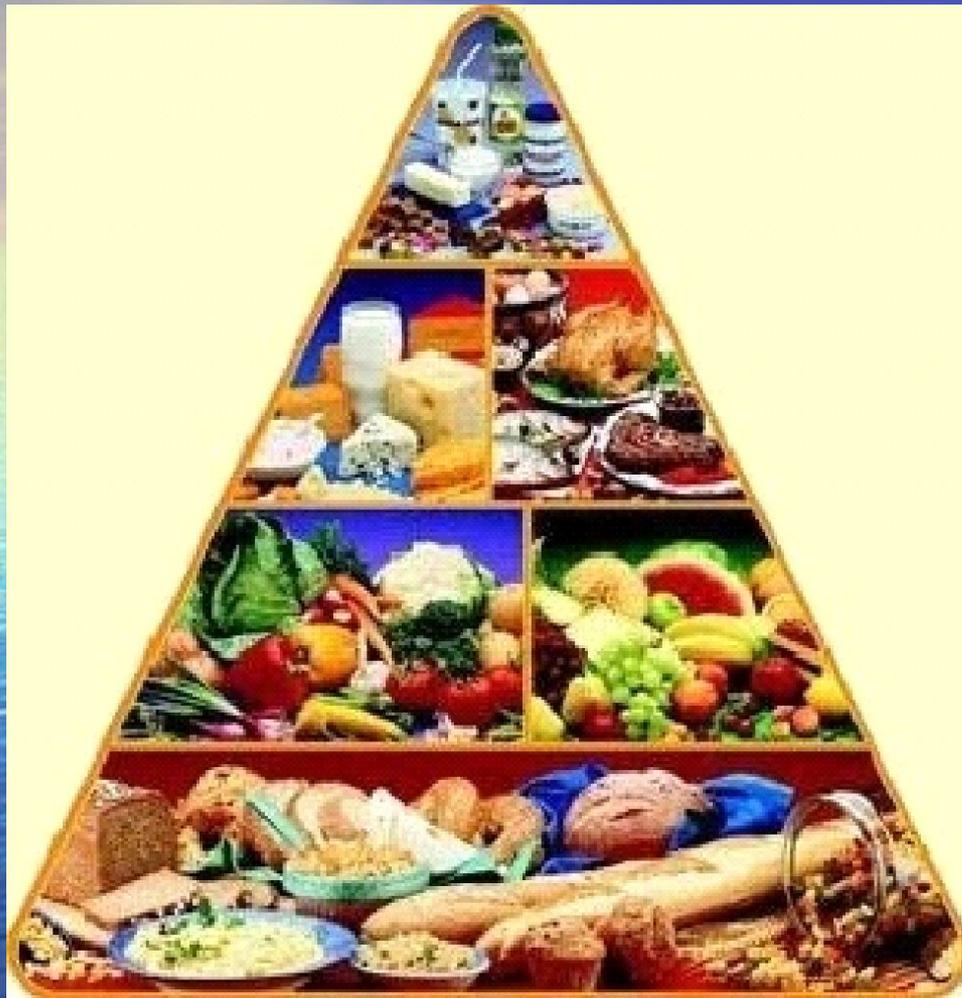
## Вода

– один из важнейших элементов жизнедеятельности человека, так как организм взрослого человека состоит из неё на 65%, а организм ребёнка на 65% -75% и все обменные процессы происходят в её присутствии.

- Норма воды (дети) = **80 - 100** мл воды / на 1 кг массы тела.

- Но **воду надо употреблять разумно**, так как её избыточное употребление усиливает нагрузку на сердце, сосуды, почки, ускоряет разрушение белков и вымывание из организма витаминов и минеральных солей.

# Мы то, что мы едим!



**Жиросодержащий**

**Молочный и  
мясной**

**овощной и  
фруктовый**

**зерновой**

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

**1-ый кирпич** пирамиды – зерновой: крупы, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твёрдых сортов.

Сюда не входят источники «пустых» углеводов: **белый хлеб, булки и торты**.

**2-ой кирпич** – овощной, их в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.

**3-ий кирпич** – фруктовый. В дневном рационе их может быть от 3-5 порций.

**4-ый кирпич** – молочный. Ежедневно в рационе должны быть 2 порции молочных продуктов, как источник витаминов А и Е. Полезно употреблять кисломолочные продукты, особенно содержащие живые бифидо- и лактобактерии для профилактики дисбактериоза кишечника.

**5-ый кирпич** - мясной. В рационе должны обязательно присутствовать 4-8 порций высокопротеиновых продуктов, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба, творог. В мясе содержится железо, витамины В.

- В эту группу не входят: **сосиски, сардельки, варёные колбасы**, так как мяса в них мало, а вот жира и калорий – много!

- Полезно есть морепродукты, как источник селена и омега-3, 6 аминокислот.

**6-ой кирпич** – жиросодержащий, входят орехи, животные и растительные масла (они источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК)).

- Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено!

## Вкусовые добавки (Е).

В результате многочисленных научных исследований было доказано, что многие пищевые добавки при регулярном употреблении в пищу **представляют реальную угрозу для здоровья**, особенно в растущем организме, поскольку они **накапливаются!**

Разрешённые в России, но **опасные Е** добавки:

- **Канцерогены**, вызывающие **рак**:
- Е- **103,105,121,123,125,126,128,130,131,142,152,210-217,219, 239, 240,271, 320, 330,447, 626-630,635.**
- Вызывают **заболевания ЖКТ**:  
Е-150,221-226,320-322,338-341,407,450,461-466, 622.
- **Аллергены**: Е –120,151,160,171, 230-232,238,239,311-313, **620-625**,951,1105.
- Болезни **печени и почек**: Е – 150,171-173,320-322.
- **Гипертония**: Е -250,251.
- **Гиперактивность**: Е – 150.
- **Панкреонекроз**: Е - 1442.
- **Опасны (особенно для детей)**: Е-  
103,110,120,122,124,127,129,155,201,222,224,225,270,501,502,510

# Генетически модифицированные организмы (**ГМО**)

- **ГМО** создают с помощью методов генной инженерии, при этом выделенный из одного организма ген встраивают в ДНК другого организма с помощью плазмид опухолеобразующих почвенных бактерий, изменяя свойства растений, создавая растения устойчивые к химикатам, засухе, заморозкам, вредителям.
- **Но** плазмиды способны проникнуть в клетки организма и затем **использовать клеточные ресурсы для создания множества собственных копий**, при этом в процессе внедрения **чужеродные гены могут сами изменяться и оказывать негативное воздействие на геном организма хозяина**, синтезируя **неизвестные токсичные белки**, вызывающие у человека **аллергию, токсические реакции, бесплодие, онкологические заболевания ЖКТ, крови** (лейкемию у детей, матери которых питались трансгенными продуктами), **генетические уродства, неизвестные болезни.**
- При создании ГМО была допущена научная ошибка, которая может привести к созданию **биологического оружия** массового поражения, так как ГМО несовместим с природной средой (**Манифест об изменении климата и продовольственной безопасности, 2008г, 3-ий международный форум, Турин (Италия), 8000 чел. из 160 стран мира**)

## Рекомендации родителям:

- 1) Научите детей правилам и принципам рационального питания и контролируйте выполнение этих норм,
- 2) Всегда внимательно читайте состав на этикетках продуктов и напитков, и приучайте к этому своих детей,
- 3) Детям и подросткам всегда покупайте продукты, в которых содержатся только натуральные и природные красители, консерванты, загустители, эмульгаторы и усилители вкуса, и обязательно объясняйте необходимость такого выбора,

## Рекомендации родителям:

- 4) Очень важно употреблять в пищу соусы, полученные только путём ферментации,
- 5) Объясняйте детям и подросткам вред для организма продуктов с ГМО,
- 6) Ограничьте потребление детьми продуктов и напитков с Е добавками, ознакомив подростков с изменениями в состоянии здоровья, которые могут произойти, из-за их чрезмерного употребления.

**«Любое заболевание легче предотвратить,  
чем лечить!»**

- Каждый человек с любого возраста может и должен найти возможность и время для сохранения и укрепления своего здоровья.
- Важно не только организовать питание подростков по всем критериям и с учётом возраста, пола, времени года, имеющихся изменений в состоянии здоровья, но также не допустить употребления тех продуктов, которые могут вызывать изменения в состоянии здоровья, нарушения психического состояния, а также непредсказуемые изменения генетики.
- Нельзя недооценивать влияние запрещённых вкусовых добавок и ГМО на здоровье человека, поэтому старайтесь не покупать продукты, в которых они содержатся.

Спасибо за внимание!

Здоровья

Вам

и вашим

детям!



# Контактная информация:

**ГЦППМС**

**Адрес: улица Большая Октябрьская,  
д. 122, т: 21-71-93**

**Сайт: <http://gc-pmss.ru>**

**группа «Vk»: «ГЦ ППМС Ярославль»  
( [http:// vk.com/gc-pmss](http://vk.com/gc-pmss) )**