



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**ЗАНЯТИЕ
СПОРТОМ**



ЗАКАЛИВАНИЕ

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Рекомендации для родителей



**ХОРОШИЙ
СОН**



РЕЖИМ



ГИГИЕНА

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Рекомендации для родителей



Введение

Быть здоровыми, красивыми, энергичными хотят и взрослые, и дети. Для этого нужно всего лишь знать и выполнять правила здорового образа жизни.

Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Основные составляющие здорового образа жизни:

- **правильное питание**
- **физическая активность**
- **отказ от вредных привычек**
- **соблюдение режима дня**
- **закаливание**

Из всех факторов, постоянно влияющих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Поэтому очень важно, чтобы детский рацион отвечал потребностям ребенка и соответствовал его возрасту. При рациональном питании организм малыша ежедневно получает все жизненно важные питательные вещества, необходимые для его полноценного развития и роста.

Детям ежедневно необходимы белки, жиры, углеводы, клетчатка, витамины, макро - и микроэлементы. Их наличие влияет на умственные и физические способности, рост мышц, активность ребенка.

Глава 1.

Здоровое питание детей в разные возрастные периоды жизни

В первые годы жизни ребенка питание имеет основное значение для его нормального физического и умственного развития. В этом возрасте формируются также и пищевые привычки, определяющие впоследствии здоровье и характер питания.

Состояние здоровья ребенка во многом зависит от того, вскармливается ли он грудью и его продолжительности.



1.1. Грудное вскармливание

Главным преимуществом грудного молока является сбалансированный состав всех необходимых ребенку пищевых веществ. Все содержащиеся в нем белки, жиры, углеводы, микроэлементы и витамины усваиваются организмом ребенка наиболее полно, чего не удастся добиться при кормлении смесями:

1. **Белки**, входящие в состав грудного молока, не вызывают у ребенка аллергических реакций, содержат необходимые для роста и развития аминокислоты.
2. **Жиры** материнского молока содержат много полезных жирных кислот. Собственный фермент, содержащийся в молоке – липаза, помогает расщеплять жиры, обеспечивая нормальный стул ребенка, отсутствие запоров и кишечных колик. Больше всего жира содержится в «заднем» молоке.
3. **Углеводы** материнского молока представлены лактозой, регулирующей кислотную среду желудочно-кишечной системы ребенка, что очень важно для функционирования полезных бактерий и подавления болезнетворных. Калорийность материнского молока обеспечивает ребенку необходимую энергию для роста и развития.
4. Грудное молоко содержит необходимые для правильного развития ребенка **гормоны и биологически активные вещества**, естественные иммуномодуляторы, благодаря которым малыш получает мощную защиту от вирусов и инфекций.

5. Грудное молоко всегда имеет оптимальную температуру, кроме того, оно всегда стерильное и не может быть несвежим или содержать бактерии, что достаточно часто встречается при использовании смесей.
6. Грудное молоко меняет свой состав в зависимости от потребности ребенка в данный момент.
7. Сосание груди способствует формированию у ребенка правильного прикуса, уменьшает вероятность развития кариеса и стоматитов.
8. Грудное вскармливание благотворно влияет на нервную систему малыша, способствует формированию у него чувства защищенности и уверенности в себе.
9. Грудное вскармливание снижает риск заболевания диабетом и ожирения во взрослом состоянии.
10. Малыши, которых кормили материнским молоком до 1 года и более, легче налаживают контакты с окружающими, имеют более высокий индекс интеллектуального развития.

Кормление грудью полезно и для мамы, так как:

1. способствует быстрому сокращению матки до исходного размера и предупреждает послеродовые кровотечения;
2. способствует восстановлению гормонального фона и веса после родов;
3. предупреждает развитие лактостаза и мастита;
4. вскармливание только грудью предохраняет от беременности в первые месяцы после родов;
5. уменьшает риск возникновения рака груди, рака яичников;
6. снижает риск развития послеродовой депрессии, улучшает психо - эмоциональное состояние, уменьшает тревожность;
7. повышает иммунитет, способствует выведению шлаков, обновлению клеток;
8. уменьшает риск развития остеопороза в пожилом возрасте;
9. способствует формированию привязанности матери и ребенка;
10. экономит денежные средства на покупке сосок, бутылочек, молочных смесей (они достаточно дорогие);
11. экономит время (мытьё и стерилизация сосок, бутылочек, приготовление смеси).

Питание кормящей женщины

1. Чтобы с молоком малыш получал достаточно полезных веществ, витаминов и минералов, маме следует придерживаться сбалансированного и разнообразного рациона кормящей женщины.
2. В первые недели жизни ребенка, когда отмечается повышенная проницаемость слизистой пищеварительного тракта, кормящей женщине

желательно не употреблять избыточное количество молочных продуктов, не использовать в питании соки, морсы (особенно из кислых ягод), орехи, бобовые, огурцы, крепкие бульоны, квашенную капусту и другие продукты, способствующие повышенному газообразованию, а также крепкие чай и кофе.

3. В дальнейшем рацион необходимо постепенно расширять с учетом переносимости продуктов ребенком. Новые продукты надо вводить в свое меню постепенно, желательно по одному новому продукту раз в две недели — так, чтобы можно было понаблюдать за самочувствием ребенка, его настроением, состоянием его кожи и характером стула.
4. Ежедневное меню кормящей женщины должно содержать блюда из круп, мяса нежирных сортов или рыбы, яиц, макаронных изделий, различные молочные продукты (молоко и кисломолочные продукты 2,5% до 600мл, масло, творог, сыр, сметана), овощи (в виде салатов, овощных гарниров, в супах), фрукты, сухофрукты, соки, хлеб, растительное масло, то есть включать все группы продуктов.
5. Запрещены продукты и блюда из термически не обработанных мяса (в т.ч. шашлык), рыбы, молока, яиц, а также суши.
6. Для лактации важно употребление женщиной достаточного объема воды и других жидкостей, ориентируясь на индивидуальную потребность.

Правила грудного вскармливания

1. В настоящее время принято здоровых новорожденных детей прикладывать к груди матери в течение первых 30 минут после рождения для стимуляции лактации.
2. В первые дни и недели после рождения следует придерживаться свободного вскармливания и прикладывать ребенка к груди по требованию ребенка не реже, чем через каждые 1,5-2 часа днем и каждые 3-4 часа ночью. Это помогает наладить лактацию. В дальнейшем мама и младенец выбирают комфортный для обоих режим кормления: обычно через 2,5-3,5 часа днем, 1-2 кормления ночью. Для поддержания лактации особенно значимы ночные кормления.
3. Кормление должно продолжаться до тех пор, пока малыш не отпустит грудь, чтобы ребенок получил полезное "заднее" молоко, которое отличается повышенной калорийностью. Если нужно остановить кормление, матери следует ввести свой палец в угол рта ребенка и осторожно освободить грудь.
4. Дети, находящиеся на естественном вскармливании, не нуждаются в дополнительном питье. Допаивания разрешены в исключительных случаях (у ребенка высокая температура тела или рвота).

5. Не следует давать новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, никаких успокаивающих средств, имитирующих материнскую грудь (соски, пустышки).
6. Грудь не требует частого мытья. Это приводит к удалению защитного жирового слоя с ареолы и соска, что может быть причиной ссадин, раздражения и трещин. Достаточно ополаскивать грудь 1-2 раза в день во время общего душа, лучше без мыла.
7. Лучше отказаться от мазей и кремов для сосков. Они могут придавать им неприятный вкус или запах, из-за чего ребенок может отказаться от груди.
8. При правильно налаженной лактации молока вырабатывается столько, сколько нужно ребенку, поэтому дополнительные сцеживания не нужны.
9. В случае сомнений относительно достаточности молока, не следует самостоятельно докармливать младенца. Беспокойство ребенка, мягкая грудь, отсутствие подтекания молока, невозможность сцеживания молока из груди между кормлениями являются ложными признаками недостатка молока. Определить, нужно докармливать или нет доверьте участковому педиатру. Он же поможет подобрать адаптированную смесь, подсчитает необходимый объем докорма и посоветует оптимальный режим.
10. Грудного вскармливания можно сохранить до 1,5 – 2 лет (или дольше по желанию матери и ребенка).

Техника прикладывания ребенка к груди

1. Правильное прикладывание ребенка к груди обеспечит эффективное сосание, комфорт для матери, позволит избежать повреждения сосков.
2. Во время кормления грудью у мамы появляется возможность отдохнуть, поэтому расположиться надо так, чтобы не чувствовать напряжения и дискомфорта. Можно кормить в любой позе: лежа или сидя.
3. Расположить малыша нужно так, чтобы голова и туловище ребенка находились на одной линии. Лицо ребенка должно быть повернуто к



груды матери, носик – напротив соска, тело ребенка прижато к телу матери (живот к животу). Мама должна придерживать все тело ребенка снизу, а не только плечи и голову (особенно, если новорожденный недоношенный или с низкой массой).

4. Сначала надо коснуться соском губ ребенка, подождать, пока ребенок широко откроет рот, затем быстро придвинуть ребенка к груди, направив его нижнюю губу ниже соска.
5. При правильном прикладывании:
 - ребенок захватывает ртом сосок и околососковую часть груди (ореолу).
 - рот ребенка широко открыт, нижняя губа вывернута наружу,
 - подбородок малыша прижат к маминой груди,
 - ребенок свободно дышит,
 - малыш не издает посторонних звуков (не чмокает, не чавкает).
6. Лучше не прикладывать ребенка в одно кормление к двум грудям, чтобы он мог получить не только переднее, но и заднее молоко с высоким содержанием жиров.

Введение прикормов

Расширение рациона питания ребенка вызвано необходимостью дополнительного введения пищевых веществ, поступление которых только с женским молоком или детской молочной смесью становится недостаточным, а также с целью обеспечения дополнительным количеством энергии для его дальнейшего роста и развития. В то же время введение прикорма способствует формированию жевательного аппарата и правильных вкусовых привычек.

Возможные последствия раннего и позднего введения прикорма

- Необоснованно ранний прикорм может увеличить риск развития аллергических реакций и непереносимости пищевых продуктов.
- Избыток углеводов и жира в блюдах прикорма способствует развитию ожирения у ребенка.
- Слишком позднее введение прикорма может способствовать развитию белково-калорийной недостаточности, привести к отставанию в физическом и психическом развитии младенца, увеличивает риск развития дефицитных состояний (рахит, железодефицитная анемия, гипотрофия, гиповитаминоз).
- Задержка введения прикорма может стать причиной отставания в социальном развитии и повлиять на формирование неправильных пищевых привычек в будущем.

При введении прикорма следует придерживаться следующих правил:

- Здоровому ребенку лучше всего начинать введение прикорма в 5 месяцев.

- Каждый новый продукт вводится исключительно на фоне полного здоровья ребёнка. Любое острое заболевание или обострение хронической патологии должны отсрочить введение прикорма;
- Запрещено введение прикормов за 3-5 дней до - и после плановой прививки;
- новый продукт (блюдо) следует давать в первой половине дня для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение.
- Овощное и фруктовое пюре, каши начинают с монокомпонентных продуктов, затем постепенно вводят другие продукты данной группы.
- Прикорм дают с ложки, до кормления грудью или детской молочной смесью;



Начинать давать новый продукт следует с малого объема - с 0,5 чайной ложки. При хорошей переносимости прикорма (отсутствии кожных высыпаний, нарушений стула) этот объем следует увеличивать постепенно. Довести продукт до рекомендуемого разового объема необходимо в течение недели;

- Вводить какой-либо новый продукт следует спустя две недели после введения предыдущего. В случае возникновения аллергии родителям малыша будет легче сориентироваться, какой именно компонент пищи вызвал нежелательную реакцию у ребёнка.
- Если ребенок отказался от какого – то блюда, не отказывайтесь от него совсем. Предложите его вновь через некоторое время. Иногда детям приходится предлагать более 10 раз, прежде чем они согласятся его попробовать.

Примерная схема введения прикорма детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст, мес.			
	4-6	7	8	9-12
Овощное пюре	10–150	170	180	200
Каша	10–150	170	180	200
Творог	10–40	40	40	50
Мясное пюре	5–30	30	50	60–70
Фруктовое пюре	5 - 60	60-70	80	90-100
Желток, шт.	-	1/4	1/2	1/2
Фруктовый сок	–	-	5-60	80-100
Рыбное пюре	–	–	5–30	30–60

Кефир и др. кисломолочные напитки	–	–	200	200
Печенье	3	5	5	5
Хлеб пшеничный, сухари	–	–	-	5
Растительное масло	1–3	5	5	6
Сливочное масло	1–3	4	5	6

В питании ребенка можно использовать продукты и блюда, приготовленные как в домашних условиях, так и продукты промышленного производства, которым отдается предпочтение, так как они изготавливаются из высококачественного сырья, соответствуют строгим гигиеническим требованиям и показателям безопасности, имеют различную степень измельчения и гарантированный химический состав, в том числе витаминный (независимо от сезона).

Последовательность введения отдельных продуктов и блюд прикорма зависит от состояния здоровья, веса ребенка и функционального состояния его пищеварительной системы. Детям со сниженной массой тела, учащенным стулом в качестве первого прикорма целесообразно ввести кашу, при избыточном весе и запорах – овощное пюре. В любом случае имеет смысл прислушаться к рекомендациям участкового педиатра.

Овощное пюре в начале должно состоять из одного вида овощей, например, кабачков, затем его ассортимент постепенно расширяется.

Прикорм на основе злаков следует начинать с безглютеновых круп (рисовой, гречневой, позднее кукурузной). В дальнейшем могут использоваться глютенсодержащие каши (овсяная, ячневая, пшеничная, манная) и каши из смеси круп. Каши могут быть молочными или безмолочными. Лучше начинать с безмолочной каши, можно ее развести грудным молоком или смесью, получаемую ребенком. К овощному пюре добавляется растительное масло, к каше – сливочное.

Мясные продукты не должны являться первым прикормом, они вводятся вслед за овощным пюре или кашами. Сок и фруктовое пюре целесообразно ввести после основных видов прикорма.

1.2 Принципы питания детей 1-3 лет

1. Объем пищи (без учета воды) в сутки должен составлять 1000-1200мл для ребенка от 1,0 до 1,5 лет, от 1,5 до 3 лет - 1200-1500мл, объем одного кормления - не более 300-350мл.
2. Количество приемов пищи - 5:
3 основных (завтрак, обед, ужин) и 2 дополнительных (второй завтрак или полдник) и перед сном - кисломолочный продукт или молочная смесь.
3. В рационе ежедневно трижды в день должны присутствовать пресные и кисломолочные продукты, всего около 450г в сутки. Вводится сыр, но не более 5г в сутки, отдельно или в блюдах. Не рекомендуется использовать острые сорта, плесневые, копченые, и плавленые.
4. Овощи или фрукты должны присутствовать в каждом приеме пищи (4раза в день), злаковые продукты: в виде каши, гарнира - по одному разу в день, хлеб 2-3 раза в день. Для приготовления каш и гарниров можно использовать любые крупы, наиболее ценные – гречневая и овсяная. Пшено плохо усваивается, поэтому лучше использовать в сочетании с другими крупами (лучше рисом) или с овощами (тыквой).
5. Мясные блюда (из говядины, тощей свинины, баранины, кролика, кур, индейки) рекомендованы 1-2раза в день, всего в сутки 100г, рыба и рыбные блюда 2-3 раза в неделю, всего около 200г в неделю. Колбасы, сосиски, сардельки в питании детей 1-3 лет не рекомендуется, так как содержат мало белка и значительное количество жиров, а также соль, специи, вкусовые добавки.
6. Потребление яиц: 3-яйца в неделю (и желток, и белок), сваренных вкрутую или в виде омлета, в составе запеканок, в сырниках и т.д.
7. Бобовые можно включать в рацион не чаще 2-3 раз в неделю: горох (лучше зеленый, свежий или замороженный), фасоль (лучше стручковую), чечевицу.
8. Кондитерские изделия (нежирное печенье, вафли, зефир, пастила, мармелад, варенье, повидло) можно давать не чаще 2-3 раз в неделю, не более 10г, после приема пищи.
9. Из напитков, кроме некрепкого чая, включаются какао, кофейный напиток из овса, ячменя, ржи, цикория.
10. Для утоления жажды рекомендуется использовать воду, а не сладкие напитки.



11. Соль и сахар следует использовать в минимальных количествах: сахар не более 25-30г (с учетом его содержания во фруктовых пюре, десертах, молочных продуктах, компотах, киселях и т.д.), соли не более 3г.
12. Можно ребенка прикладывать к груди 1-2раза в день до двухлетнего возраста.
13. Число приемов пищи у разных детей может варьировать, важно не устраивать между кормлениями перекусы из сладостей, булочек, печенья, сладких соков.
14. Не рекомендуется кормить в спешке, заставлять ребенка съесть еще, если он показал, что сыт, использовать сладости в качестве поощрения.
15. В питании детей первых трех лет жизни не используются грибы, закусочные консервы, консервированные продукты домашнего приготовления, сухие концентраты для приготовления гарниров и соков, острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез, сладкие газированные напитки, продукты, содержащие ароматизаторы, красители, пищевые добавки искусственного происхождения, а также торты, пирожные, комбинированные жиры, жевательные резинки.
16. Квашеная капуста, соленые огурцы разрешены в умеренных количествах.

Консистенция и виды кулинарной обработки

Для детей раннего возраста используются самые щадящие методы кулинарной обработки пищи: отваривание, приготовление на пару, тушение.

Для питания малышей до 1,5 лет степень механической обработки продуктов относительно высокая. Супы, каши, овощи протираются или измельчаются, сырые овощи и фрукты натираются на терке. Мясо и рыба готовятся в виде паровых котлет, суфле, тефтелей.

Для детей от 1,5 до 3 лет степень обработки уменьшается, от пюреобразных блюд переходят к более плотным, требующим жевания. Каши тщательно развариваются, но не протираются. Овощи можно мелко нарезать. В рацион можно ввести мясо и рыбу в виде маленьких кусочков.

Примерное меню для детей 12-18месяцев

Первый день	
Завтрак	Каша молочная 180мл Фрукты 30г Фруктовый чай 100мл
Обед	Суп-пюре овощной 120мл Мясное суфле 50г

	Вермишель 80г Компот 100мл
Полдник	Кисломолочный напиток 120мл Творог 50г Фруктовое пюре 100г
Ужин	Овощное рагу 150г Куриная котлета 70г Травяной чай 100мл
Перед сном	Детская молочная смесь или грудное молоко 200мл
Второй день	
Завтрак	Каша молочная 180мл Фрукты 30г Сок 100мл
Обед	Суп картофельный 120мл Мясные тефтели 50г Рис отварной 80г Морс ягодный 100мл
Полдник	Кисломолочный напиток 150мл Крекеры 20г Фрукты 100г
Ужин	Картофельное пюре 150г Котлета из индейки паровая 70г Травяной чай 100мл
Перед сном	Детская молочная смесь или грудное молоко 200мл
Третий день	
Завтрак	Омлет 80г Хлеб пшеничный/масло сливочное 30/5г Какао на молоке 120мл
Обед	Суп рисовый с морковью 120мл Рыбное суфле 50г Овощное рагу 80г Кисель 100мл
Полдник	Кисломолочный напиток 120мл Печенье детское 15г Фруктовое пюре 100мл
Ужин	Гречка отварная с маслом 120г Мясная котлета паровая 70г Огурец свежий с растительным маслом 30г Компот 100мл
Перед сном	Детская молочная смесь или грудное молоко 200мл

Примерное трехдневное меню для детей 18-36мес

Первый день	
Завтрак	Каша молочная 200мл Фрукты 40г Сок 100мл
Обед	Салат с зеленью и растительным маслом 50г Суп овощной 120мл Мясное суфле 60г Картофель отварной со сливочным маслом 80г Компот 80мл
Полдник	Кисломолочный напиток 200мл Крекеры 20г Фрукты 100г
Ужин	Овощное рагу 150г Куриная котлета 70г Травяной чай 100мл
Перед сном	Детская молочная смесь 200мл
Второй день	
Завтрак	Запеканка творожная 100г
Обед	Морковь тертая, со сметаной 40г Борщ вегетарианский 120мл Мясные тефтели 60г Рис отварной со сливочным маслом 80г Сок 80мл
Полдник	Кисломолочный напиток 200мл Печенье 20г Фрукты 100г
Ужин	Вермишель 150г Котлета куриная 70г Салат с помидорами и растительным маслом 30г Травяной чай 100мл
Перед сном	Детская молочная смесь 200мл
Третий день	

Завтрак	Омлет с сыром 100г Фрукты 100г Какао на молоке 100г Хлеб пшеничный/масло 30/5г
Обед	Помидоры с растительным маслом 40г Суп рисовый с морковью 120мл Рыба отварная 60г Овощное рагу 80г Морс 80мл
Полдник	Кисломолочный напиток 200мл Пирог с яблоком 50г Фрукты 100г
Ужин	Гречка отварная с маслом 120г Мясная котлета 70г Огурец свежий с растительным маслом 30г Фруктовый чай 100мл
Перед сном	Детская молочная смесь 200мл



1.3 Принципы здорового питания дошкольника

Питание детей дошкольников должно учитывать, что его пищеварительная система еще не окрепла и не сформировалась, поэтому рацион должен состоять из легко усваиваемых компонентов. Любые дефекты питания могут напомнить о себе в более старшем возрасте.

Если ребенок посещает детский сад, следует обращать внимание на меню дня и не готовить в этот день те продукты или блюда, которые он уже ел.

Степень обработки продуктов должна обеспечивать безопасность для ребенка: мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился. То же относится и к рыбе: следует вынимать все до одной кости или делать фарш.

Если ребенок отказывается есть ту или иную пищу, не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Можно попробовать изменить рецепт или этот же продукт добавить в другое блюдо.

Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков. В этом возрасте норма сахара – не более 50 г в день.

По весу ребенок в день должен съесть около 1, 5 кг пищи в сутки.

Рацион питания

В соответствии с принципами организации питания детей, рацион должен включать все основные группы продуктов и отвечать потребностям растущего организма.

Белки необходимы для тканей и клеток растущего организма. Источниками белка являются мясо, рыба, молоко и молочные продукты, яйца (животные белки), а также хлеб, крупы, бобовые и овощи (растительные белки).

Из мяса предпочтительнее использовать нежирную свинину, говядину или телятину, мясо кролика, курицу или индейку. Субпродукты служат источником белка, железа, ряда витаминов и могут использоваться в питании детей.

Рекомендуемые сорта рыбы: треска, минтай, хек, судак, сельдь, скумбрия, семга и другие нежирные и жирные сорта. Соленая, копченая рыба, икра, морепродукты, консервы не рекомендуются.

Молоко и молочные продукты - это богатый источник легкоусвояемого белка, кальция, фосфора и витамина В2. Они должны присутствовать в рационе ребенка ежедневно.

Жиры – это источник энергии, жирорастворимых витаминов, они способствуют повышению иммунитета. Источники жиров – масло сливочное и растительное, сливки, молоко, молочные продукты (сметана, творог, сыр), а также мясо, рыба. Растительное масло как приправа к салатам позволяет усваиваться многим полезным веществам, содержащимся в овощах.

Углеводы отвечают за обеспечение организма энергией. Для детей желательны продукты, богатые медленными углеводами: овощи и фрукты, цельнозерновые продукты. Фрукты, овощи, соки содержат углеводы (сахара), некоторые витамины, микроэлементы, а также такие полезные вещества, как пектин, клетчатка, пищевые волокна и другие. Эти продукты улучшают работу органов пищеварения, предотвращают возникновение запоров.

Перенасыщение быстрыми углеводами, такими как сладости, кондитерские изделия, белый хлеб, приводит к ожирению и повышенной утомляемости.

Необходимы: хлеб, макароны, крупы, особенно гречневая и овсяная.

Крайне нежелательны в рационе дошкольника: копченые колбасы, консервы, жирные сорта мяса, некоторые специи: перец, горчица и другие острые приправы. Также под запретом грибы. Для улучшения вкусовых качеств лучше использовать петрушку, укроп, сельдерей, зеленый или репчатый лук, чеснок.

Из напитков предпочтительнее употреблять какао, чай некрепкий с молоком, кофейный напиток с молоком, свежеприготовленные соки, отвар шиповника. Необходимо исключить любые газированные напитки из рациона дошкольников.

В качестве сладостей рекомендуется пастила, зефир, мармелад, мед, джем, варенье.

Большое значение в рационе имеет вода, т. к. без нее не могут происходить жизненные процессы. В сутки для ребенка необходимо около 1,5 л чистой воды.

Режим питания предусматривает не менее 4 приемов пищи, 3 из них должны обязательно включать горячее блюдо. При этом на долю завтрака должно приходиться приблизительно 25% суточной калорийности, на долю обеда 40%, полдника - 15%, ужина - 20%.

Ориентировочно в сутки ребенок 4-6 лет должен получать:

- молоко (с учетом идущего на приготовление блюд) и кисломолочные продукты - 600 мл,
- творог - 50 г,
- сметана - 10 г,
- твердый сыр - 10 г,
- масло сливочное - 20 - 30 г (в каши и на бутерброды),
- обязательно растительное масло - 10 г (лучше в салаты, винегреты),
- мясо - 120-140 г,
- рыба - 80-100 г,
- яйцо - 1/2-1 шт.,
- сахар (с учетом кондитерских изделий) - 60-70 г,
- пшеничный хлеб - 80-100 г,

- ржаной хлеб - 40-60 г, крупы, макаронные изделия - 60 г,
- картофель - 150-200 г,
- различные овощи - 300 г,
- фрукты и ягоды - 200 г.

Примерное меню дошкольника

	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	Каша гречневая с молоком Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат Хлеб Щи со сметаной Тефтели с макаронами Компот из сухофруктов	Кефир Печенье Яблоко	Морковно-яблочная запеканка Чай с молоком Хлеб
Вторник	Сельдь с рубленым яйцом Пюре картофельное Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат витаминный Суп овощной, Хлеб Жаркое по домашнему Кисель из яблок	Молоко Сухарики Яблоко	Творожная запеканка Чай с молоком Хлеб
Среда	Каша рисовая молочная Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом и сыром	Салат свекольно – яблочный Суп. Котлета мясная Пюре картофельное Кисель молочный	Йогурт Печенье Яблоко	Омлет Капуста тушеная Чай Хлеб
Четверг	Макаронны с тертым сыром	Салат из зеленого горошка	Чай Ватрушка с	Рагу овощное Яйцо

	Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Свекольник Гуляш с гречневой кашей Компот из сухофруктов	творогом Яблоко	вареное Молоко Хлеб
Пятница	Каша геркулесовая Яйцо вареное Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат морковно-яблочный Борщ со сметаной Биточки рыбные Картофель отварной Кисель	Ряженка Печенье Фрукты	Сырники творожные со сметаной Чай с молоком Хлеб
Суббота	Вареники ленивые со сметаной Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат капустно-яблочный Рассольник Плов Кисель из фруктов	Кефир Сухарики Фрукты	Оладьи (блинчики) С вареньем Молоко
Воскресенье	Рыба польски Картофель отварной Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Салат из моркови Хлеб Куриный бульон с гренками Курица отварная с рисом Отвар шиповника	Молоко Булочка домашняя Яблоко	Запеканка овощная Чай с молоком Хлеб

1.4. Питание школьника

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, одно из условий благополучной жизни.

Здоровье детей - это фундамент, на котором строится здоровье взрослого человека. Для детей особое значение в сохранении здоровья имеет правильное питание. Это касается и детей школьного возраста.

Освоение школьных программ требует высокой умственной активности. Одновременно он растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Основными продуктами в питании ребенка являются: мясо, рыба, яйца, кисломолочные продукты, творог, крупы, овощи и фрукты, хлеб.

Для правильного развития и поддержания нормальной массы тела необходим баланс между расходом энергии и калорийностью потребляемой пищи.

Расход энергии зависит от возраста, пола, двигательной активности – физически активные люди тратят на 10% больше.

Вредит здоровью как недостаточное, так и избыточное питание. При избыточном питании снижается качество жизни, увеличивается риск возникновения артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета, рака.

При недостаточном питании организм недополучает необходимое количество полезных веществ. В результате:

- страдает иммунная система, чаще возникают простудные заболевания, грипп;
- плохо развивается мышечная система;
- возникает дефицит железа (анемия), витаминов;
- возможны гормональные нарушения, которые у девочек могут быть причиной нарушения менструального цикла, проблемы с зачатием и вынашиванием ребенка;
- от недостатка питательных веществ и витаминов страдают кожа и волосы

Потребности в суточной энергетической ценности рациона у детей и подростков соответственно полу, возрасту и степени физической активности

Пол	возраст	Энергетическая ценность рациона (ккал) в зависимости от уровня активности		
		мало-подвижный	умеренно активный	активный
девочки	7-8лет	1200-1400	1400-1600	1400-1800
	9-13лет	1400-1600	1600-2000	1800-2200
	14-18лет	1800	2000	2400
мальчики	7-8лет	1200-1400	1400-1600	1600-2000
	9-13лет	1600-2000	1800-2200	2000-2600
	14-18лет	2000-2400	2400-2800	2800-3200

Питание должно быть сбалансированным по содержанию основных пищевых веществ.

Рацион считается сбалансированным, когда белками обеспечивается 10-30%, жирами — 20-30%, а углеводами 45-55% калорийности питания у детей 7-18 лет.

Белки — питание, необходимое для роста, формирования иммунной системы, развития мускулатуры, увеличения силы мышц. Белки содержатся почти во всех продуктах, кроме сахара и жиров. Особенно богаты белками мясо, рыба, молоко, орехи, сыр. Также много белка содержится в хлебе, крупах, бобовых и яйцах.

Жиры. 20% потребляемых детьми и подростками жиров должны составлять мононенасыщенные жирные кислоты (МНЖК) и полиненасыщенные (ПНЖК), основными источниками которых являются растительные масла и рыба. Их содержат подсолнечное, кукурузное, льняное и рапсовое масла, рыбий жир и жирная морская рыба (сельдь, скумбрия, форель, лосось), орехи и бобовые, которые должны постоянно присутствовать в рационе питания.

Необходимо помнить, что полезные для организма растительные жиры столь же калорийны, как и животные.

Транс - жиры. Транс жиры образуются в результате превращения жидких масел в твердый жир. В настоящее время рекомендуется максимально исключить промышленные транс-жиры из рациона питания. В большом количестве они содержатся в мягких маргаринах, маргаринах для выпечки, кулинарных жирах, спредах, которые широко используются в продуктах

быстрого питания (фаст-фуде), кондитерских изделиях, при обжаривании продуктов.

Углеводы. Углеводы являются основным источником энергии. Рацион детей и подростков должен включать два вида углеводов: сложные и простые, а также достаточное количество неперевариваемых пищевых волокон.

Нельзя допускать перегрузки организма ребенка избыточным количеством простых углеводов (сахара, конфет, тортов, сладких напитков, варенья, повидла, джема, меда и других очень сладких продуктов), так как они:

- вызывают резкий подъем сахара в крови и повышенную нагрузку на поджелудочную железу,
- неусвоенные простые углеводы быстро превращаются в жир,
- увеличивают риск развития сахарного диабета второго типа,
- способствуют развития кариеса,
- часто вызывают аллергические реакции.

Содержание простых углеводов (сахаров) в рационе не должно быть выше 40-50 грамм, а кондитерских изделий 20-25 грамм/сутки.

Сложные углеводы, напротив, усваиваются организмом намного дольше простых и являются основным источником энергии:

- длительно обеспечивают организм энергией,
- дают продолжительное чувство сытости,
- не вызывают скачков сахара,
- очищают организм, выводят шлаки,
- нормализуют работу ЖКТ.

Сложные углеводы содержатся в цельнозерновом хлебе, гречке, овсянке, коричневом рисе, картофеле, капусте, огурцах, томатах, салатах, кабачках, яблоках, бананах, апельсинах.

Важным компонентом питания являются пищевые волокна. Их источниками служат хлеб, особенно, из цельного зерна, крупы (гречневая и овсяная), фрукты и овощи, сухофрукты, орехи, бобовые.

Следует употреблять достаточное количество продуктов, богатых пищевыми волокнами (клетчаткой), так как они:

- стимулируют двигательную функцию кишечника, желчеотделение,
- нормализуют деятельность полезной кишечной микрофлоры,
- формируют каловые массы,
- создают чувство насыщения,
- способствуют выведению из организма многих вредных веществ,
- избавляет организм от неусвоенных в кишечнике пищевых веществ.

Овощи и фрукты являются источником ряда важных нутриентов, в том числе витаминов, антиоксидантов (флавоноиды, витамин С, бета-каротин), пищевых волокон, способствующих перевариванию и всасыванию других

пищевых продуктов, нормализующих перистальтику кишечника, снижающих уровень холестерина, способствующих нормализации желчеотделения. Школьник ежедневно должен употреблять не менее 400-500г овощей и фруктов, желательно с каждым приемом пищи.

Питание детей должно быть максимально разнообразным и включать все основные группы пищевых продуктов: овощи, фрукты, цельнозерновые продукты, рыбу, мясо, молоко и молочные продукты, яйца, крупы, макаронные изделия, бобовые, пищевые жиры, сладости и кондитерские изделия. Только разнообразное питание может обеспечить детей всеми необходимыми заменимыми и незаменимыми питательными веществами, так как их источниками служат различные продукты.

Безопасность питания

Старайтесь ограничивать в меню ребенка такие продукты, как:

- продукты, в которых есть пищевые добавки (красители, консерванты и другие)
- сахар и белый хлеб – при избыточном потреблении они вызывают набор веса
- маргарин
- не сезонные фрукты и овощи
- сладкую газировку
- напитки с кофеином
- майонез, кетчупы и другие соусы промышленного производства
- острые блюда
- фастфуд
- сырокопченые колбасы
- грибы
- блюда, которые готовятся во фритюре
- соки в пакетах
- жвачки и леденцы

Блюда следует готовить в отварном и тушеном, запеченном виде, избегать обжаривания. Если в этом есть необходимость, для жарки использовать посуду с антипригарным покрытием, которая позволяет использовать небольшое количество масла или вовсе отказаться от него.

Детям и подросткам противопоказана любая диета, подразумевающая голодание, а также монодиеты.

У подростков, изнуряющих себя диетами, есть опасность развития остеопороза, а у девочек - и разрушения костной ткани, т. к. в этом возрасте происходит активный рост и формирование скелета, а длительное голодание может негативно повлиять на этот процесс. Если питание девушки

разнообразно и сбалансировано, насыщено кальцием, белками и витамином D, то это уменьшит риск возникновения остеопороза в будущем.

При дефиците массы тела (несбалансированное питание, низкая калорийность пищи, диета, голодание) возникает задержка полового развития. Задержка пубертата может возникнуть при усиленных занятиях спортом, если при этом подросток мало ест.

Неправильное питание увеличивает риск возникновения заболеваний сердца и сосудов, артериальной гипертензии, ожирения, сахарного диабета, рака.

Важно приучить ребенка употреблять правильные продукты, так как привычки питания, полученные человеком в детстве, сохраняются до старости.

Режим питания школьника.

Для нормального роста и развития ребенка необходим правильный режим питания, предусматривающий строгое соблюдение времени приема пищи, рациональное распределение ее по массе, калорийности и объему, т.е. питание должно быть дробным, регулярным и равномерным. Прием пищи в одни и те же часы поддерживает хороший аппетит, способствует своевременному выделению желудочного сока.

Длительные перерывы между приемами пищи неблагоприятно сказываются на процессе пищеварения, могут вызывать утомление, снижение работоспособности, головную боль, формировать функциональные отклонения и хронические заболевания органов пищеварения.

Типовые режимы питания школьников при обучении в первую и вторую смены

Первая смена

- 7.30 - 8.00 Завтрак дома
- 10.00 - 11.00 Горячий завтрак в школе
- 15.00 - 15.30 Обед дома или в школе
- 19.00 - 19.30 Ужин дома

Вторая смена

- 8.00 - 8.30 Завтрак дома
- 12.30 - 13.00 Обед дома (перед уходом в школу)
- 16.00 - 16.30 Горячее питание в школе
- 19.30 - 20.00 Ужин дома



Утром организм ребенка усиленно расходует энергию, так как в утренние часы ребенок наиболее активен. В первую половину дня предпочтительны продукты, богатые животным белком, а на ужин - молочно-растительные блюда.

Распределение калорийности питания детей в течение суток должно быть следующим: завтрак — 25%, обед — 35-40%, полдник — 10-15%, ужин — 25%.

Завтрак школьника должен быть достаточно питательным.

На завтрак предпочтительна каша (гречневая, овсяная, пшенная и т.д.), в нее можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, варенье, орехи, сухофрукты, сливочное масло. Помимо каши, можно давать яйцо, творог или блюдо из них. Бутерброды можно сделать с маслом, сыром, отварным мясом и зеленью. Хлеб желательно выбрать цельнозерновой. В качестве напитка лучше всего использовать какао, кофейный напиток или некрепкий чай.

Если ребенок совсем не переносит кашу, то можно предложить блюдо из рыбы или мяса с крупяным или овощным гарниром.

Обед как правило, включает три-четыре блюда и обязательно горячее первое блюдо — суп. На закуску предпочтительны свежие овощи, зелень (капуста, морковь, огурцы, помидоры, зеленый лук, зеленый салат, сладкий перец, редис, петрушка, укроп), в том числе в виде салатов, винегретов. Зимой можно использовать квашеную капусту, соленые огурцы, помидоры, репчатый лук, редьку, зеленую фасоль, зеленый горошек (консервированные). Сельдь, яблоки, клюква и изюм могут дополнять салаты, которые полезнее заправлять растительным маслом (подсолнечным, кукурузным, соевым, оливковым), сметаной или биоогуртом.

В качестве первых блюд можно включать щи, борщи и различные виды супов на мясном, рыбном, курином бульонах, а также супы вегетарианские, молочные, фруктовые. Вторые блюда могут быть из мяса, птицы или рыбы в виде котлет, биточков, суфле, фрикаделек, тефтелей, гуляша, в отварном, тушеном, запеченном виде.

Гарнир можно приготовить из картофеля, овощей, а также из круп и макаронных изделий. Рекомендуются сложные гарниры из круп и различных овощей.

На третье — свежие фрукты, свежеприготовленные соки, ягоды. Можно использовать компоты из сухофруктов, отвар шиповника, кисели, желе, печеные фрукты. В летний период лучше использовать свежие фрукты, ягоды и соки.

Полдник обычно включает молоко или кисломолочный продукт и булочку. Для полдника также подойдут свежие фрукты, ягоды, нежирное печенье, вафли, сухарики, сушки, баранки, пряники, оладьи, блины.

Молоко — полезный продукт, необходимый для школьника источник кальция. Кисломолочные продукты обладают антимикробным действием и подавляют рост болезнетворных бактерий в кишечнике. К ним относятся простокваша, ацидофилин, кефир, йогурт, творог и творожные изделия, сметана. Кисломолочные напитки содержат те же питательные вещества, что и молоко, но усваиваются лучше и быстрее, так как в результате кисломолочного брожения белок переходит в легкоусвояемую форму. Особенно полезны натуральные йогурты, содержащие живые бактерии. Молочные продукты должны присутствовать в рационе ежедневно.

На ужин школьникам можно предложить блюдо из мяса или рыбы с гарниром, овощно – крупяное блюдо, запеканку. Ужинать нужно не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна. На ночь можно выпить стакан кефира или молока.

Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю, чередуя его с рыбой. При этом лучше готовить блюда из филе говядины, телятины, нежирной свинины, белого мяса птиц (филе грудки) в отварном и запеченном виде. Школьникам, особенно младшего возраста, стоит ограничивать жареное, копченое, колбасные изделия (последние богаты солью, «скрытыми» жирами и содержат нитрит натрия). Перед готовкой с мяса лучше обрезать видимый жир и снимать кожу с птицы. Важным преимуществом мяса является большое количество в нем легкоусвояемого железа (в отличие от железа овощей и фруктов), которое особенно необходимо девочкам-старшеклассницам, иначе возрастает риск развития железодефицитной анемии.

Еще одним обязательным белковым продуктом в рационе школьника является рыба. Белки рыб расщепляются быстрее и легче, чем белки говядины. Рыба богата высокоценными 3-омега жирными кислотами, витаминами Д, А, группы В, минеральными веществами К, S, P, J, Zn, Fe, Cu и др. В рыбе много метионина, который улучшает правильное усвоение (а не накопление) жиров.

Школьникам следует ограничивать в питании соленую, консервированную, вяленую, копченую рыбу, т.к. она богата солями мочевой кислоты и натрием, что может способствовать заболеванию суставов и развитию гипертонической болезни у ребенка. Отдавать предпочтение следует морской рыбе и морепродуктам (если нет у ребенка аллергии), так как они источник йода, который необходим для улучшения интеллектуального развития школьника и профилактики заболеваний щитовидной железы.

Стоит ограничивать или исключить вовсе употребление газированных напитков, так как они раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта, содержат много сахара и часто вызывают аллергические реакции (так как содержат консерванты, концентраты, красители, ароматизаторы).

Достаточное потребление чистой воды.

Школьнику желательно выпивать не менее 1,5-2,0 л чистой воды в день. Следует избегать сладких газированных и негазированных напитков - они усиливают жажду, способствуют ожирению, вымыванию кальция из костей, ускоряют процессы старения.

Снижение потребления поваренной соли.

Физиологическая потребность в соли составляет не более 5 грамм. Поэтому следует ограничивать в рационе питания ребенка потребление соленых закусок (картофельные чипсы, соленые сухарики, соленый арахис, рыбные чипсы, соленья и др.), а также готовых продуктов и блюд промышленного производства с высоким содержанием соли (полуфабрикаты, колбасы, мясные и рыбные деликатесы). Необходимо научить ребенка не солить уже приготовленную пищу. Для приготовления блюд и кулинарных изделий должна использоваться йодированная поваренная соль.

Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в рацион учащихся в качестве десерта (“на сладкое”) только в один из приемов пищи за день, как правило, в полдник, не чаще 3-4раз в неделю.

Десерты, безалкогольные напитки и фруктовые соки промышленного производства являются одними из основных источников избыточного сахара для детей, их можно включать в рацион лишь изредка. Суточное потребление сахара, с учетом его содержания в готовых блюдах и десертах, следует ограничивать 6 чайными ложками.

Учет индивидуальных потребностей

При наличии у ребенка хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей, пищевой аллергии, сахарного диабета и т.д., он должен быть обеспечен соответствующим питанием и дома, и в образовательном учреждении.



Глава 2.

Лишний вес у ребенка: причины, меры коррекции

За последние 20 лет в России количество детей с ожирением в возрасте 7-11 лет увеличилось вдвое, а число подростков – утроилось.

Избыточную массу тела имеют около 12-18% российских детей, еще 5 - 8% страдают ожирением.

Рост количества детей с избыточным весом объясняется, большей частью, неправильным питанием и малоподвижным образом жизни. Более высокий риск развития ожирения имеют дети, не находившиеся на грудном вскармливании или получавшие материнское молоко лишь эпизодически.

Реже ожирение может быть следствием заболеваний эндокринной системы, опухолей головного мозга и других серьезных болезней. В связи с этим родителям важно вовремя обратить внимание на состояние здоровья ребенка, выяснить причину ожирения и своевременно начать лечение.

У детей с избыточной массой тела значительно повышен риск развития сахарного диабета, артериальной гипертензии, заболеваний печени, желчного пузыря и т.д. Люди, страдающие ожирением с детского возраста, подвержены раннему развитию ишемической болезни сердца, инфаркта миокарда. Стоит отметить, что подростковое ожирение чаще всего переходит во взрослую жизнь.

2.1. Основные причины избыточной массы тела у детей

Нерациональное питание

Риск избыточной массы тела повышают:

- рационы питания с высоким содержанием жира и/или сахара и с низким содержанием клетчатки;
- напитки с высоким содержанием сахара;
- отсутствие регулярных завтраков;
- еда большими порциями;
- регулярное употребление продуктов питания, приготовленных не дома;
- рост общей энергетической ценности рациона за счет перекусов;
- частое употребление жареных и имеющих низкую пищевую ценность продуктов;
- снижение потребления молочных продуктов;
- недостаточное общее потребление фруктов и овощей, за исключением картофеля.

Малоподвижный образ жизни

Если ребенок проводит много времени у телевизора, за компьютером или подолгу играет в видеоигры, подобный образ жизни способствует накоплению избыточного веса. При недостатке физических нагрузок ребенок сжигает калорий намного меньше, чем получает с пищей.

Наследственный фактор

Если члены семьи страдают избыточным весом, это является дополнительным фактором риска развития ожирения у детей, особенно если в доме всегда есть высококалорийная пища, которая доступна в любое время, а ребенок ведет малоподвижный образ жизни.

Психологические фактор

Дети и подростки, так же, как и взрослые, склонны "заедать" такие психологические проблемы, как стресс, неприятности или сильные эмоции, а порой едят просто так, от скуки. Иногда причиной переедания оказывается недостаток или отсутствие родительского внимания.

2.2. Рекомендации по питанию детей с избыточной массой тела

На сегодняшний день единственным эффективным методом коррекции избыточной массы тела и ожирения является изменение рациона питания и уровня физической активности.

Выбор продуктов питания, повседневного меню и режима приема пищи в семье зависит от взрослых. Даже небольшие изменения в этом могут принести большую пользу для здоровья вашего ребенка. Следует, в первую очередь, избегать употребления высококалорийных продуктов. К продуктам с очень высокой калорийностью относятся, например, сливочное масло, растительное масло, жирное мясо и птица, сырокопченые колбасы, шоколад, орехи, сливки. Достаточно калорийны торты, пирожные, сладкие газированные напитки, пакетированные соки.

При наличии избыточной массой тела у ребенка рекомендуется:

- ежедневно обеспечивать ребенка завтраком;
- включать в рацион разнообразные пищевые продукты, при этом отдавать предпочтение продуктам растительного, а не животного происхождения;
- включать в рацион несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше - свежие и выращенные в местности проживания (не менее 400 г в день);
- ограничивать поступление жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности) и заменять животный жир на растительные масла;

- отдавать предпочтение бобовым, зерновым, рыбе, птице или постному мясу, а не жирному мясу и мясным продуктам;
- покупать молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира. Выбирать вместо сладкого йогурта натуральный с жирностью не более 1-3%;
- общее количество соли в пище не должно превышать 1 чайной ложки (6 г в день). Следует употреблять йодированную соль;
- готовить блюда на пару, в микроволновой печи, запеканием. Это поможет уменьшить количество используемых в процессе готовки жира или масла;
- выбирать продукты с низким содержанием сахара и ограничивать количество сладостей и сладких напитков;
- употреблять в пищу цельнозерновой хлеб вместо обычного;
- готовить домашнее печенье вместо покупного;
- исключить из постоянного потребления газированные напитки и пакетированные соки. Замените их чистой водой без «газа», фруктами или фруктово-овощными смузи;
- исключить транс - жиры. Они чаще всего содержатся в переработанных продуктах, еде быстрого приготовления, жареной еде, замороженных пиццах, пирогах, печенье, маргаринах и бутербродных смесях;
- обеспечить ребенка доступными и удобными для ребенка здоровыми перекусами: нарезать в контейнеры палочками морковь, сладкий перец, огурцы; разлить по небольшим бутылочкам фруктово-овощные смузи;
- не использовать для питания ребенка готовые продукты промышленного производства, такие как крекеры, печенье и сдоба, пищевые полуфабрикаты, а также готовые блюда, в т.ч. замороженные – они часто содержат слишком много жира и сахара;
- не рекомендуется использовать продукты питания в качестве поощрения или наказания;
- для каждого приема пищи собираться за столом всей семьей. Не рекомендуется ребенку есть перед телевизором, за компьютером или видеоигрой — это ведет к тому, что он перестает контролировать насыщение и может съесть больше, чем ему следует;
- как можно реже посещать с ребенком кафе и рестораны, особенно рестораны фастфуда. В таких пунктах питания большинство блюд в меню высококалорийны и содержат большое количество вредных жиров.

2.3. Повышение физической активности

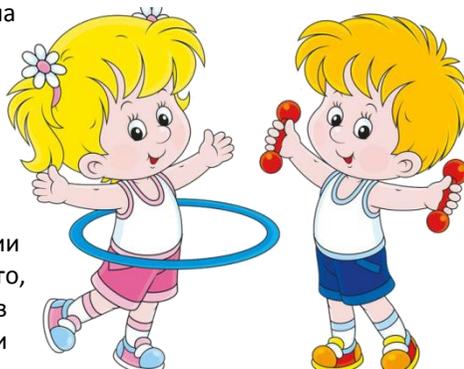
Для повышения физической активности ребенка придерживайтесь следующих правил:

- ограничьте время пребывания ребенка за компьютером и перед экраном телевизора двумя часами;
- делайте акцент на подвижности в целом, а не на физических упражнениях — ребенок не обязательно должен выполнять какой-либо определенный комплекс физических упражнений, можно просто играть в футбол, баскетбол, прыгать со скакалкой, кататься на велосипеде и т.д. Активным отдыхом лучше заниматься всей семьей;
- не используйте физические нагрузки в качестве наказания или обязанности;
- позвольте ребенку менять виды активного отдыха в разные дни недели. Неважно, чем он занимается — важно, чтобы он больше двигался.
- выявите и, по возможности, устранили психологические предпосылки к набору лишнего веса;
- нормализуйте продолжительность и качество ночного сна ребенка



Глава 3. Физическая активность

Для ребенка любого возраста важна полноценная физическая активность. Активные физические занятия особенно необходимы для современных детей, которые вынуждены много времени проводить в сидячем положении – в школе на уроках и дома при выполнении домашних заданий. Кроме того, большинство современных подростков увлекаются компьютерными играми и интернет-общением и помногу времени проводят у монитора.



Физические упражнения стимулируют работу мозга на оптимальной мощности, вызывая размножение нервных клеток, укрепление их взаимосвязи и защиту от повреждений. Кроме того, физические упражнения обеспечивают защитный эффект для мозга с помощью следующих механизмов:

- производство защищающих нервы соединений;
- увеличение притока крови к мозгу;
- улучшение развития и выживания нейронов.

В результате регулярных занятий физическими упражнениями:

- организм очищается от ядов и токсинов, улучшается пищеварение;
- улучшается циркуляция крови, нормализуется кровяное давление и сердечный ритм;
- снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний;
- человек избавляется от бессонницы, улучшается сон;
- повышается и укрепляется иммунитет;
- развивается стрессоустойчивость, улучшается настроение и повышается работоспособность;
- нормализуется вес;
- укрепляются мышцы, связки и т.д.;
- уменьшается риск развития диабета.

Физическая активность детей в школе – отличный способ улучшить результаты обучения, сосредоточенность и даже результаты контрольных.

Важно приучить ребенка к активному образу жизни с раннего возраста. Двигательная активность младенца в первые месяцы жизни является

мощным стимулом его развития. На этом этапе малышу очень важны поглаживания, профилактический общеукрепляющий массаж и комплексы физических упражнений, соответствующие возрасту ребенка, которые можно проводить с 3-4 недельного возраста.

У детей раннего возраста очень велик интерес к движениям, а взрослые должны поддерживать этот интерес. Малыш может целый день, без остановки, ходить, бегать, играть с мячом, заниматься игрушками и т.д.

Главный принцип – нельзя заставлять ребёнка выполнять какие – то движения или играть. Нужно создать условия для того, чтобы малыш сам захотел поиграть. Но и ограничивать в движениях тоже нельзя. Отсутствие или дефицит двигательной активности грозит нарушениями в развитии всех систем маленького созревающего организма. Дети, которые лишены возможности свободных движений, вялы, эмоционально подавлены. А главное условие при обучении малыша разным движениям, чтобы взрослый сам принимал в этом активное участие.

Эффективным средством повышения двигательной активности дошкольников являются подвижные игры – ведущий вид деятельности детей этого возраста. Подвижная игра требует от ребенка умственного и физического усилия, доставляет ему радость, чувство удовлетворения и развивает воображение. Кроме того, подвижная игра активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы, совершенствует движения, развивает их координацию, формирует быстроту, силу, выносливость, дает представления об окружающем мире, развивает память и чувство ритма, обогащает речь детей, учит действовать в коллективе, сопереживать, помогать друг другу, подчиняться общим правилам игры.

При достижении ребенком школьного возраста, физическая активность падает почти наполовину. До 82–85 процентов дневного времени большинство школьников проводят в положении сидя.

Для детей и подростков в возрасте 5-17 лет достаточным уровнем физической активности считается физическая нагрузка умеренной и высокой интенсивности длительностью не менее 60 мин в день.

Рекомендованная ежедневная продолжительность физических нагрузок (60 минут и более) может быть накоплена на протяжении всего дня за счет более коротких периодов физической активности (например, 2 раза в день по 30 минут), при этом минимальная продолжительность этих периодов должна составлять не менее 10 минут.

Малоподвижные занятия (чтение, работа на компьютере) не должны продолжаться непрерывно более 2 часов. Дети и подростки с ограниченными возможностями (инвалидность) также должны следовать этим рекомендациям, но им следует проконсультироваться со специалистом для

того, чтобы определить виды и объем физической активности, которые им подходят с учетом их физических возможностей.

Важно, чтобы физическая активность доставляла ребенку удовольствие.

Если уровень двигательной активности ниже, это является важным фактором риска избыточной массы тела, ожирения, артериальной гипертензии, сахарного диабета и других заболеваний.

Рекомендуемый для детей и подростков уровень физической активности позволяет:

- развить здоровые скелетно-мышечные ткани (то есть кости, мышцы и суставы);
- тренировать сердечно-сосудистую и дыхательную системы;
- совершенствовать нервно-мышечную регуляцию (то есть координацию и контроль движений);
- поддерживать надлежащую массу тела.

Физически активные подростки реже употребляют табак, алкоголь и наркотики и демонстрируют более высокие результаты в школе.

Продолжительность - это лишь одна из характеристик физической нагрузки как ключевого фактора. Имеет значение также вид физической нагрузки, её интенсивность и кратность в недельном цикле.

Важно, чтобы физические нагрузки были разнообразны по виду, поскольку различные виды спорта развивают различные качества.

Можно рекомендовать следующее: сочетания в недельном цикле двух видов спорта (нагрузок). Например, 2 раза тренировки в бассейне (выносливость, плечевой пояс) и 2 раза занятия танцами (координация движений). Или занятия каратэ и плавание. Это наиболее оптимально и дает хорошие результаты в развитии потенциала физического здоровья.

Желательно, чтобы место занятия спортом не было слишком далеко от дома, иначе ребенок будет утомляться во время переезда. По мере взросления ребенка интенсивность занятий должна возрастать.

В выходные дни следует уделять больше внимания подвижным играм, спортивным развлечениям на воздухе, сочетать их с прогулками в парке, за городом, в лесу.

Каждый ребенок должен привлекаться к посильным работам по дому: сложить на место игрушки, убрать постель, полить цветы, перемыть посуду; старшие — прогулять с малышами, купить продукты, помочь в саду, на огороде и т. д.

Глава 4. Отказ от вредных привычек

4.1. Курение

Курение в России — одна из проблем страны, снижающая качество жизни россиян, один из главных факторов, влияющих на здоровье, медленно разрушающее организм курильщика и сокращая жизнь на 10 - 15 лет.

Это важная причина повышенной мужской смертности и сравнительно низкой продолжительности жизни мужчин в России. В нашей стране от причин, связанных с курением, ежегодно преждевременно умирают 400-500 тысяч человек.

Крайне негативное влияние курение оказывает на женщин, особенно беременных, и на детей. Подростковое курение является серьезной современной проблемой, которая значительно «помолодела» за последнее десятилетие. При этом курят парни и девушки, не понимая, насколько вредна эта привычка.

Для курения подростков существует множество причин:

- курение взрослых;
- подражание другим школьникам, студентам;
- чувство новизны, интереса;
- желание казаться взрослыми, самостоятельными;

У девушек приобщение к курению часто связано с кокетством, стремлением к оригинальности, желанием нравиться юношам.

Школьники мало заботятся о своем здоровье и не могут в силу незрелости оценить всю тяжесть последствий от курения. Для них срок в 10-15 лет (когда появятся симптомы заболеваний) кажется чем-то очень далеким, а они живут сегодняшним днем, будучи уверенными, что смогут бросить курить в любой момент.

Человек растет и развивается довольно долго, иногда до 23 лет.

Чтобы организм нормально сформировался, все эти годы к его клеткам должно поступать нужное количество кислорода и питательных веществ. Поэтому каждая выкуренная сигарета наносит значительный ущерб.

К негативным факторам курения относятся никотин и табачный дым.

Никотин — относится к наркотическим веществам и является одним из сильнейших растительных ядов. Как яд, он поражает многие органы и системы, как наркотик - вызывает зависимость по силе сравнимую с героиновой.

Как и другие наркотические вещества, никотин вызывает:

- толерантность (привыкание и потребность в увеличении дозы);
- психологическую зависимость;
- физическую зависимость;
- синдром отмены.

Никотин вызывает спазм мелких сосудов (на 20-30мин. после выкуренной сигареты), что со временем приводит к заболеваниям сердца и сосудов, гипертонии, аритмии, инфарктам, инсультам, гангрене нижних конечностей.

При курении в организме подростка происходят серьезные нарушения в работе щитовидной железы, что вызывает учащение сердечного ритма. При этом сердцу приходится проталкивать кровь через суженные сосуды, поэтому сердечная мышца быстро изнашивается.

Действие никотина и других токсичных веществ табачного дыма сказывается, в первую очередь, на мозге ребенка, так как мозг является наиболее чувствительным к недостатку кислорода органом. Чем младше курящие подростки, тем сильнее под действием никотина нарушается кровоснабжение мозга и его функции. У курящих школьников ухудшаются внимание, способности к логике и координация движений, уменьшается объем кратковременной памяти. Курящие подростки чаще переутомляются, хуже переносят обычные нагрузки в школе, поэтому снижается успеваемость.

Также никотин вызывает:

- поражение нервных стволов (чувство онемения, «мурашек», жжения);
- головную боль, мигрень;
- нарушение сна;
- раздражительность;
- вспыльчивость;
- увеличение риска инсульта во взрослой жизни.

У подростков очень быстро курение отражается на состоянии органов дыхания. Никотин вызывает сужение бронхов, постоянное воздействие ядовитого сигаретного дыма раздражает слизистую бронхов. Сначала курильщик испытывает затрудненное дыхание при минимальных физических нагрузках, а потом появляется затяжной сухой кашель и одышка. Курение провоцирует развитие или усугубляет течение бронхиальной астмы, туберкулеза, хронической обструктивной болезни легких, бронхита, хронического ринита, увеличивает частоту заболеваемости ОРЗ и гриппом. Во взрослом возрасте «первенство по раку легких» отдано как раз заядлым курильщикам.

Никотин отрицательно влияет на белковый, углеводный обмен, всасывание витаминов (А, В, В6, В12, С), что у растущего организма быстро вызывает недостаток питательных веществ и витаминов.

Это ведет:

- к замедлению роста и развития;
- к снижению темпов полового созревания, особенно у мальчиков;
- снижению иммунитета.

Вместе со слюной в желудок курящего человека попадают никотин и другие вредные вещества, образующиеся при горении сигареты. Они способствуют развитию гастрита, язвенной болезни желудка, панкреатита (воспаление ткани поджелудочной железы), а также рака желудка и поджелудочной железы. Кроме того, продукты табачного дыма мешают регенерации клеток слизистой желудка и заживлению язв.

Курение вызывает задержку полового развития девочки, нарушение менструального цикла, приводит к раннему климаксу, курящие девушки могут не дожидаться желаемого объема груди.

Курение может привести даже к бесплодию у молодых женщин. Ароматические углеводороды, являющиеся составной частью табачного дыма, вызывают гибель яйцеклеток. Риск бесплодия особенно высок у женщин, которые пристрастились к курению в молодом возрасте. У курящих женщин менопауза наступает на 3 года раньше, чем у не курящих. У девушки, курящей во время беременности, самопроизвольные аборт и осложнения беременности и родов происходят гораздо чаще, чем у некурящих. Курильщицы, особенно рано начавшие курить, имеют большой риск внематочной беременности и большую вероятность преждевременных родов. Риск смерти плода и младенца у них на 20-50% выше по сравнению с некурящими. Вес младенцев при рождении у курящих матерей меньше на 200-700 г и меньше, чем в среднем у детей некурящих родителей, и на 2 см меньше рост. Наиболее значительным показателем является меньшая окружность головы. Существенное отставание в физическом и интеллектуальном развитии, высокая подверженность заболеваниям у таких детей отмечается до 9-10 лет. Если мать продолжает курить и после рождения ребёнка, то у неё из-за этого укорачивается период лактации, а зачастую дети сами отказываются брать грудь.

Курение беременной женщины приводит к рождению больных детей, с врожденными уродствами, задержке развития ребенка.

У мужчин, которые начали курить в подростковом возрасте, во время развития половых органов, число сперматозоидов меньше, а их подвижность – ниже, чем у их сверстников, не употреблявших никотин. Курение приводит к снижению либидо и к импотенции. Это значит, что никотин снижает возможность стать отцом.

Курение мощный фактор развития онкологических заболеваний.

Курением обусловлено минимум 90 % случаев рака легких, 15-20% случаев онкологических заболеваний других локализаций (рак губы, рта, трахеи, мочевого пузыря, молочных желез, предстательной железы, почек).

Под влиянием никотина и табачного дыма кожа курильщика приобретает землистый оттенок, быстро стареет, рано появляются морщины. Курение способствует сухости кожи, появлению угрей, себореи, сосудистых «звездочек». Особенно быстро страдает кожа девушек, так как она более тонкая и нежная.

Зубная эмаль приобретает коричневый оттенок, трескается из-за перепада температур. Курение способствует появлению такого заболевания, как пародонтит, который может привести к потере зубов. Хроническое воспаление слизистой ротовой полости приводит к появлению неприятного запаха изо рта, хриплости голоса.

Курение отражается и на состоянии ногтей - они приобретают коричневый оттенок.

Табачный дым вызывает слезоточивость, покраснение и отечность век, может стать причиной потери зрения из-за развития такого заболевания как «табачная амблиопия». Курение приводит к снижению чувствительности к свету, к потере чувствительности к цветам, сначала к зелёному, затем к красному и к синему. Также страдают и другие органы чувств: снижается восприятие запахов, ослабляется слух.

При курении раздражаются слюнные железы, появляется усиленное слюноотделение, и постоянная потребность сплевывать.

Пассивное курение

Длительное нахождение в помещении, где постоянно курят, наносит огромный вред организму некурящего человека. В боковых потоках дыма содержатся около 4 тысяч химикатов, и около 70 из них обладают канцерогенным действием, которые присутствуют в прокуренном воздухе в большей концентрации нежели при активном курении. К примеру: бензпирена в боковом потоке в 3-4 раза больше, летучих нитрозаминов — 50-100 раз, больше смол, угарного газа, никотина. Особенно страдают дети и беременные женщины.

Пассивное курение провоцирует:

- возникновение астмы у взрослых и детей,
- аллергические реакции,
- возникновение легочных и ушных инфекций,
- рак легких,
- болезни сердечно-сосудистой системы — инфаркт, инсульт;
- снижение иммунитета,

- психологические проблемы у детей – депрессия, тревожность, гиперактивность, недоразвитость и пр.

У беременных женщин, вынужденных длительное время вдыхать табачный дым, наблюдаются проблемы с вынашиваемостью беременности, часты токсикозы, высок риск преждевременных родов, выкидыша, задержки роста и развития и даже внутриутробной гибели плода. Повышается риск рождения ребенка с врожденными дефектами: пороками сердца, заячьей губой, волчьей пастью, косолапостью, косоглазием, отклонениями в интеллектуальном развитии.

Электронная сигарета

Курение электронных сигарет — самое обычное проявление никотиновой зависимости, только с другой формой доставки никотина. В парах электронной сигареты, содержатся все те компоненты, что входят в состав курительной жидкости: никотин, ароматизаторы, глицерин, пропиленгликоль, вода. В ряде случаев производители добавляют в выпускаемые жидкости диацетил, пропионил, ацетоин.



Эти вещества токсичны, они могут спровоцировать развитие бронхиолита (воспаление мелких бронхов). Производители изготавливают жидкость для электронных сигарет без соблюдения стандартов качества, не очищая ее должным образом.

Так как курительная жидкость содержит никотин, электронная сигарета вызывает никотиновую зависимость у тех, кто не был курильщиком, и при переходе на ЭС не происходит отказа от привычки курить.

ЭС могут взрываться при неправильном использовании или неисправности аккумулятора, взрыв бьёт по самым уязвимым местам.

«Попкорновые лёгкие» — опасное перерождение лёгких, связанное с масляными ароматизаторами у любителей «парить».

Существует риск передозировки никотина при выборе излишне крепкой жидкости, или если неумеренно прикладываться к электронной сигарете. В случае с обычным курением, невкусные смолы ограничивают дозу никотина, которую можно высосать из сигарет.

Горящий табак стерилизует дым. А электронная сигарета на такое не способна, потому вейпинг значительно увеличивает риск воспаления лёгких.

Курение кальяна

При курении кальяна в организм поступает в 2 раза больше смол, и оксида углерода, в 3 раза больше никотина.

Увеличение вредных дозировок связано с тем, что время курения кальяна составляет в среднем 45 минут, но чаще всего оно увеличено до нескольких часов.

Коллективное курение кальяна способствует передаче инфекционных заболеваний. Наличие никотина приводит к развитию «кальяновой зависимости», на деле – к зависимости от никотина.

Не существует безопасной сигареты и безопасного уровня курения. Единственным эффективным способом снижения опасностей, связанных с курением, является полное прекращение курения.

4.2. Наркомания

Наркомания - одно из самых страшных явлений современности. Употребление наркотиков находится на шестом месте в списке самых распространенных причин смерти лиц в возрасте 15-49 лет.

В России средний возраст лиц, умерших от потребления наркотиков, составляет около 30 лет. Передозировка - самая распространенная причина их гибели. Часто причиной смерти потребителей наркотиков становятся несчастные случаи:

- травмирование;
- попадание под автотранспорт;
- захлебывание рвотными массами;
- замерзание в холодное время года;
- падение из окон, балконов и крыш домов.

Более половины потребителей наркотиков инфицированы ВИЧ, до 80-90% - вирусами гепатита «С» и «В». ВИЧ-инфекция и связанные с ней заболевания, гепатит «С», цирроз печени также среди причин смерти наркоманов.

Наркотики вызывают:

- толерантность (привыкание и потребность в увеличении дозы);
- психологическую зависимость;
- физическую зависимость;



- синдром отмены.

То есть они вызывают развитие хронического неизлечимого заболевания - «наркомании».

Кроме того, что наркотики вызывают зависимость, все они являются ядами. Их употребление отравляет организм, а постоянное применение приводит к хроническому отравлению, уничтожает полезные вещества в организме.

Это приводит к тому, что страдает рост и развитие, разрушается здоровье, ухудшается качества жизни. Следствием употребления наркотических препаратов являются потеря работы, проблемы с законом, ухудшение отношений в семье, потеря семьи, инвалидизация и смерть.

Даже однократное употребление вызывает отравление, что проявляется тошнотой, рвотой, кожным зудом, головной болью, головокружением, обмороком, помрачнением сознания, бредом, приступами судорог, аритмией, падением артериального давления.

В отличие от наркотической зависимости у взрослых, это заболевание у подростков развивается намного быстрее и приводит к гораздо более губительным последствиям. Даже 1-2 приема наркотиков могут вызвать тяжелую степень зависимости, а деградация личности и необратимые изменения в организме ребенка могут навсегда изменить его жизнь и лишить будущего.

Причины употребления психоактивных веществ подростками:

- любопытство (отсутствие знаний или пренебрежение ими, отсутствие критического мышления);
- влияние сверстников (неумение сказать «Нет»);
- поиск острых ощущений, скука (неумение или нежелание занять свободное время, поиск легкого удовольствия);
- уход от проблем (неумение разрешать жизненные проблемы, бороться со стрессом);
- выражение своей независимости, повышение самооценки.

При регулярном употреблении наркотиков страдают все органы и системы организма человека. Особенно быстро их влияние сказывается на здоровье подростков и в первую очередь – на нервной системе, что проявляется снижением интеллекта, нарушением памяти и речи, очень быстро ребенок деградирует.

Наркотики подавляют дыхательный и кашлевой центры, поэтому хронический бронхит развивается даже чаще, чем у людей, курящих табак. Легко развивается пневмония, которая является одной из распространенных причины смерти среди наркоманов. Носовые кровотечения, хронический насморк также нередки у потребителей психоактивных веществ.

При внутривенном введении наркотических веществ характерны заболевания вен (тромбозы, тромбофлебиты), часто осложняющиеся гангреной и приводящие к потере конечностей.

Токсическое действие их проявляется снижением иммунитета, что приводит к возникновению различных инфекционных заболеваний. Характерны бактериальные поражения кожи и подкожной клетчатки, переходящие в язвы и рубцы. Внутривенное введение грязных растворов наркотиков приводит к развитию гнойных очагов во внутренних органах, в головном мозге (пневмония, перикардит, эндокардит, абсцесс), отмиранию мышечных тканей, поражению сухожилий и костей.

Стимуляция или угнетение сердечно-сосудистого центра приводит к нарушению ритма сердца, колебаниям артериального давления, «изнашиванию сердца» и сердечной недостаточности.

Разрушение зубов, хрупкость костей, остеомиелит являются следствием нарушения кальциевого обмена.

Регулярное употребление наркотических средств приводит к задержке полового развития, к импотенции у мужчин, нарушению менструального цикла и раннему климаксу у женщин, рождению больных детей, маловесных, с врожденными уродствами, задержке развития ребенка.

Потеря аппетита, дефицит витаминов, анемия, тошнота, рвота приводит к потере веса и нарушению обмена веществ. В результате кожа становится сухой и бледной, быстро стареет, часто появляются угри, характерны бактериальные и грибковые поражения, выпадают волосы.

Каждый наркоман проходит путь перехода от более «легких» наркотиков к «тяжелым». Любой наркотик разрушает личность, здоровье, делает человека безвольным, не способным учиться, работать, жить в семье и обществе. Зависимость от наркотика может развиваться даже после однократного использования.

Она проявляется в том, что организм не может нормально функционировать без наркотика, и в его отсутствии развивается синдром отмены, который проявляется непреодолимым желанием принять наркотик, а также сильнейшей болью при прикосновении к коже, нестерпимыми болями в мышцах и суставах, ознобом, чувством жара, рвотой, поносом, судорожными припадками, психозом, чувством страха. Они бывают настолько выраженными, что приводят к самоубийству.

Очень важно для родителей, педагогов, врачей определить на самых ранних стадиях приобщение ребенка или подростка к наркотикам.

Различают две основные группы признаков употребления наркотиков: поведенческие и физиологические.

К поведенческим признакам относятся:

- нарастающая скрытность ребенка и безразличие ко всему, учащение и увеличение продолжительности прогулок, уходы из дома;
- бессонница, изменение режима сна;
- падение интереса к учебе или привычным увлечениям, прогулы школьных занятий;
- ухудшение памяти и внимания, снижение успеваемости;
- выпрашивание денег во все возрастающих количествах, пропажа денег и ценных вещей из дома;
- появление новых сомнительных друзей, частые телефонные звонки;
- неопрятность во внешнем виде, ношение одежды только с длинными рукавами независимо от погоды и обстановки;
- беспричинная смена настроения, болезненная реакция на критику;
- появление изворотливости, лживости, уход от ответов на прямые вопросы;
- обнаружение у ребенка капсул, пузырьков, закопченных ложек, пачек лекарств снотворного или успокоительного действия, свернутой в трубочку плотной бумаги или денежной купюры.

Физиологические признаки:

- бледность или покраснение кожи;
- обнаружение следов инъекций по ходу вен на руках, порезов, синяков;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель, хронический насморк;
- нарушение координации движений (пошатывание или спотыкание);
- резкие скачки артериального давления;
- расстройства желудочно-кишечного тракта.

Если Вы убедились, что Ваш ребенок употребляет наркотики, как можно быстрее обращайтесь за помощью к специалистам.

Помните – чем раньше Вы обратитесь за помощью, тем больше шансов, что она будет эффективна.

Лечение наркомании – очень сложная задача. Результат зависит не только от профессионализма врача, но и от самого больного, от его желания отказаться от употребления психоактивных и наркотических веществ и от усилий родителей, других близких ребенку людей. Только в этом случае можно добиться стойкой пожизненной ремиссии.

Меры профилактики

В борьбе с наркоманией среди молодежи наиболее эффективными мерами являются профилактические меры. Многое зависит, прежде всего, от родителей:

- Создайте и поддерживайте с подростком теплые, доверительные отношения.
- Принимайте Вашего подростка таким, какой он есть.
- Важно, чтобы подросток каждый день получал знаки вашей любви в виде ласковых поощрительных слов, объятий.
- Избегайте в общении с подростком иронии, бестактных замечаний.
- Интересуйтесь мнением подростка. Дайте возможность подростку почувствовать себя полноправным членом семьи, с мнением которого считаются.
- Формируйте привычку и потребность разговаривать с родителями «по душам», доверять секреты.
- Никогда не используйте откровенность подростка против него. Проявляйте искренний интерес к увлечениям вашего ребенка.
- Не критикуйте, не игнорируйте и не высмеивайте непонятные вам увлечения подростка.
- С уважением и интересом отзывайтесь о его друзьях, не критикуйте их, предоставьте возможность подростку приглашать своих друзей в гости.
- Чаще разговаривайте с подростком о его друзьях.
- Искренне интересуйтесь проблемами подростков, демонстрируйте ваше уважение и признание их личности.
- Научите подростка самостоятельно решать возникающие проблемы, а не игнорировать или терпеть их.
- Формируйте привычку ставить цели, планировать свои действия для достижения поставленных целей.
- Научите ребенка полезным бытовым навыкам.
- Будьте другом для своего взрослеющего ребенка.
- Предоставляйте ребенка правдивую информацию о реальных последствиях употребления наркотических средств
- Сформируйте правильное отношение к курению, употреблению алкоголя и наркотиков.

Будьте для подростка примером, достойным подражания, найдите способы поддержания и укрепления своего авторитета ненасильственным способом. Детям нужен больше пример для подражания, чем критика и пока имеете для него большой авторитет, воспользуйтесь этим.

4.3. Алкоголь и подростки

Распитие спиртных напитков в наши дни весьма популярно среди подростков. Безусловно, алкоголь для них вреден. Помимо того, что портится здоровье пьющего несовершеннолетнего, ребенок быстро становится зависимым. Любой человек, а особенно подросток, пристрастится к алкоголю, если будет выпивать регулярно. Чем раньше подросток начинает употреблять алкоголь, тем выше у него шансы заполучить хронический алкоголизм

Спиртное наносит вред организму при его употреблении в любых количествах, а регулярные возлияния в подростковом возрасте наносят растущему организму невосполнимый вред. Особенность действия алкоголя на развитие подростка состоит в том, что в юном возрасте скорость обменных процессов в организме заметно выше, чем у взрослых, что значительно увеличивает разрушительное влияние спирта на его органы и ткани.

Впервые большинство подростков пробует алкоголь во время какого-нибудь застолья, часто – семейного.

К алкоголю подростка подталкивают такие факторы, как:

- неблагоприятное влияние пьющих друзей и окружения;
- попытки забыться, уйти от проблем в школе, компании, семье;
- наличие большого количества лишних карманных денег;
- слабохарактерность, толкающая выпить «за компанию»;
- нехватка внимания или избыток свободного времени;
- желание самоутвердиться, похвастаться перед друзьями.

У подростков, употребляющих алкоголь, в первую очередь страдает нервная система. Систематическое употребление спиртного приводит к снижению мозговой активности, ухудшению памяти и реакции, деградации личности, к снижению эмоциональной устойчивости и резким перепадам настроения, повышению агрессивности и самомнения подростка.

Это связано с тем, что даже небольшие дозы алкоголя вызывают слипание эритроцитов. Эти «гроздьи» забивают мельчайшие капилляры, которые обеспечивают кислородом клетки мозга, из-за чего они гибнут. Чем чаще подросток прикладывает к спиртному, тем больше клеток гибнет и быстрее он деградирует.

Печень человека в этом возрасте имеет более высокую пропускную способность, а её структура не до конца сформирована. В результате заболевания печени могут быть вызваны очень небольшими дозами спиртного. Кроме печени, страдает желудок, поджелудочная железа. Нарушается обмен веществ, что приводит к задержке роста и развития, снижается иммунитет.

У молодого организма сильно страдает сердечная мышца (миокард), развиваются такие серьезные заболевания сердца, как миокардиодистрофия, аритмия.

В состоянии алкогольного опьянения подростки не контролируют ситуацию и часто занимаются сексом без предохранения. Это приводит к венерическим заболеваниям, заражению гепатитами В и С, ВИЧ, незапланированной беременности, хроническим болезням мочеполовой системы.

Алкоголь отрицательно влияет не только на состояние здоровья пьющего, но и на его потомство. У пьющих родителей дети часто рождаются недоношенными и мертвыми, с различными врожденными уродствами и умственно неполноценными.

Не существует безопасного количества алкоголя для беременной женщины. Употребление спиртных напитков небезопасно во всех триместрах. Также не существует безопасных спиртных напитков, таких как пиво, ликер или вино. Употребление алкоголя беременной может привести к развитию зависимости от алкоголя у плода еще в утробе матери. Вылечить таких детей практически невозможно.

Как уберечь ребенка от алкоголизма?

Наилучшая профилактика употребления спиртного – правильное воспитание и пример. Также ребенку необходимо предоставить информацию о действии спиртного на здоровье, при этом она должна быть достоверной, с приведением конкретных примеров и должна быть краткой. Ребенку нужно видеть нормальный образ жизни своих родителей, на протяжении всего периода развития у него должен быть пример, слова которого не расходятся с делом. Иначе пользы от профилактической беседы не будет. Употребление алкоголя в неумеренных количествах должна ассоциироваться у него с неблагополучием, болезнями и серьезными проблемами.

Родителям следует уделять своим детям достаточно внимания, выслушивать их, не ругать без повода, интересоваться их жизнью, помогать им решать проблемы, даже если вам они кажутся незначительными, неважными, так как причиной детского алкоголизма нередко становится дефицит внимания, ласки или неблагополучие в семье, напряженные отношения со сверстниками, учителями.

Глава 5. Понятие режима дня и его значение



«Режим дня — это четкий распорядок жизни ребенка в течение суток, предусматривающий чередование бодрствования и сна, а также рациональную организацию различных видов деятельности». Режим дня включает сон, приемы пищи, прогулки на свежем воздухе, игры, занятия, утреннюю гимнастику и другие виды двигательной активности.

Правильный, соответствующий возрасту и возможностям ребенка режим, укрепляет здоровье, обеспечивает хорошую работоспособность, предупреждает переутомление. У ребенка, приученного к распорядку, потребность в еде, сне, отдыхе наступает в определенное время, организм заранее настраивается на предстоящую деятельность и не тратит лишней энергии.

Приучать ребенка к соблюдению режима дня необходимо с первых дней его жизни. Это облегчает уход за младенцем и с возрастом постепенно приучает ребенка к порядку и опрятности. Ребенок, у которого устоявшийся режим дня с самого рождения более спокоен, легче засыпает и просыпается, бодр и весел в течение дня.

Чтобы режим дня стал привычкой, родителям надо не только учить ребёнка этому, но и показывать на собственном примере его важность и пользу.

Режим дня должен быть индивидуальным с учетом возраста, состояния здоровья, расписания уроков в школе и дополнительных занятий и так далее.

Распорядок дня детей раннего возраста — это последовательное выполнение точно запланированных действий в течение суток по часам. Малыш, как и любой другой человек, должен спать, есть, бодрствовать, гулять, развиваться интеллектуально и физически, посвящать время гигиеническим процедурам, справлять естественные нужды. У каждого ребенка свои биоритмы. Если их проследить, зафиксировать, спланировать все режимные моменты в соответствии с индивидуальными потребностями малыша, будет огромная польза как для самого ребенка, так и для всех, кто его окружает.

Для дошкольника режим дня включает в себя распорядок сна, питания, занятий и отдыха, игр и прогулок. Детям 3-7 лет, которые посещают дошкольное учреждение, режим соблюдают, так как он предусмотрен в детском саду. Постарайтесь придерживаться режима, установленного в дошкольном учреждении, и на выходных. Это позволит ребенку легче включиться в деятельность в начале следующей недели.

Если ребенок «домашний», это не значит, что распорядок дня ему не нужен.

Соблюдение режима дня не только поможет ребенку хорошо себя чувствовать, а маме все успевать, но еще и облегчит его адаптацию к школе.

Если же малыш пока не посещает дошкольное учреждение, но вы планируете отдать его туда в ближайшее время, узнайте распорядок этого садика и приучите ребенка к нему. Тогда ему будет намного легче адаптироваться к детскому коллективу.

Примерный распорядок дня дошкольника

7:00-8:00 - подъем

7:30-8:30 - гигиенические процедуры, гимнастика

8:00-8:30 - завтрак

9:00 -10:30 - развивающие занятия

10:45 -12:15 - прогулка

12:30 -13:00 - обед

13:00 -13:30 – укладывание на дневной сон (до 15:00 - 15:30)

15:30 - 16:00 - полдник

16:30 -18:00 - прогулка с активными играми

18:30-19:00 - ужин

19:00-20:30 - самостоятельные игры и занятия

20:30-21:00 - укладывание на ночной сон

В режиме дня школьника должно быть предусмотрено время для занятий в школе, приготовления уроков, занятий в кружках и секциях, общественной

работы, помощи родителям по дому, прогулок, для занятия физкультурой и спортом, закаливающих и гигиенических процедур, приема пищи, сна и др.

Важно учесть основные режимные моменты и правильно определить время для их выполнения.

Утро школьника должно начинаться с зарядки, которая взбодрит ребенка и зарядит его энергией на весь день. Желательно ее проводить в проветренном помещении или на свежем воздухе.

После зарядки – умывание и чистка зубов. Будет хорошо, если приучите ребенка принимать душ по утрам, а если при этом постепенно снижать температуру воды с 30 до 20 градусов, и тело будет свежим и чистыми, и можно хорошо закалить организм.

Завтрак очень важен для ребенка - он насыщает его витаминами и энергией, придает сил на весь день, поэтому должен быть плотным и горячим.

Далее у ребенка, обучающегося в первую смену – занятия в школе.

Если занятия в школе во вторую смену, то после завтрака школьник должен погулять, а затем садится за уроки.

Обед у школьника дома или в школе в зависимости от смены. После обеда необходим отдых, прогулка на свежем воздухе, подвижные игры.

Многие родители забывают, что полдник также полезен и необходим, как и другие приемы пищи. Поэтому следует позаботиться, чтобы ребенку были доступны кисломолочные продукты, вымытые фрукты, ягоды, овощи.

Лучшее всего домашнее задание выполнять с 16.00 до 18.00, так как в это время у ребенка выше работоспособность, если школьник учится во вторую смену, то - с 8.30 до 10.30.

После работы над домашним заданием, школьник нуждается в отдыхе. Это может быть прогулка на свежем воздухе или спокойные игры дома.

Ужин рекомендуется проводить не позже 19.00. Полезно на ужин собираться всей семьей.

После ужина желательно предусмотреть время для любимого занятия ребенка.

Минут за 30-40 до сна следует напомнить ребенку, что он должен принять душ, почистить зубы перед сном, подготовить вещи и сложить учебники для школьных занятий на следующий день.

Сон – один из самых важных факторов, влияющих на здоровье ребенка и обуславливающих его работоспособность и самочувствие.

Школьнику необходимо отдыхать от 9 до 10 с половиной часов в сутки, ложиться спать и вставать в одно и то же время. Комнату перед сном желательно хорошо проветривать, даже в холодное время года.

Благоприятной температурой воздуха для ребенка во время сна считается 18-20 градусов.

Заключение

Самое дорогое у человека – здоровье. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить человечество от всех болезней. Каждый должен понимать, что его здоровье, в первую очередь, зависит от него самого.

Детство – это довольно короткий отрезок времени в жизни человека. Но он имеет огромное значение, так как в этот период создается фундамент будущего благополучия личности.

Здоровый образ жизни является основой для гармоничного развития ребенка. А привитые в раннем возрасте здоровые привычки помогут ему в будущем избежать многих проблем.



Содержание

Введение	3
Глава 1. Здоровое питание детей в разные возрастные периоды жизни	4
1.1. Грудное вскармливание. Питание кормящей женщины. Правила грудного вскармливания. Введение прикормов	4
1.2. Принципы питания детей 1-3 лет	11
1.3. Принципы здорового питания дошкольника	16
1.4. Питание школьника	20
Глава 2. Лишний вес у ребенка: причины, коррекция	28
2.1 Основные причины избыточной массы тела у детей	28
2.2. Рекомендации по питанию детей с избыточной массой тела	29
2.3. Повышение физической активности	31
Глава 3. Физическая активность	32
Глава 4. Отказ от вредных привычек	35
4.1. Курение	35
4.2. Наркомания	40
4.3. Алкоголь и подростки	45
Глава 5. Понятие режима дня и его значение	47
Заключение	50

Подготовлено с использованием материалов:

- ФГБУ «Государственный научно-исследовательский центр терапии и профилактической медицины» Министерства здравоохранения РФ,
- методических рекомендаций Министерства здравоохранения РФ «Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации», 2019г,
- методических рекомендаций Министерства здравоохранения РФ «Программа оптимизации питания детей 1года – 3 лет в Российской Федерации», 2019г.