



ФГБОУ ВО «Донецкий государственный медицинский университет имени М. Горького» МЗ РФ  
Кафедра педиатрии №3

# *Рациональное питание как естественный способ профилактики респираторных инфекций в дошкольном возрасте*



д.мед.н., проф. А.В. Дубовая ,  
доц. Е.В. Бордюгова

2024 г.

# Актуальность

- Проблема острых респираторных инфекций (ОРИ) в педиатрии остается актуальной, т.к. в структуре общей первичной заболеваемости детей на их долю приходится больше случаев, чем на все остальные заболевания вместе взятые.
- Рекуррентные ОРИ способствуют развитию дисбаланса компенсаторно-адаптационных механизмов и как следствие, формируется хроническая патология, возникают аллергические заболевания, обостряются латентные очаги инфекций и т.д.
- Дошкольный возраст характеризуется повышенной чувствительностью организма ребенка к респираторным инфекциям, обусловленной отсутствием иммунологического опыта, обилием возбудителей, процессом становления иммунной системы.
- Проблема частой заболеваемости детей имеет серьезные социально-экономические последствия, так в структуре временной нетрудоспособности 93-95 % приходится на долю ухода за детьми.

Питание человека в любом возрасте – основополагающий фактор, определяющий его здоровье, долголетие и полноценность жизни. Чем младше человек, тем более значимо влияние питания на его настоящее и будущее развитие.





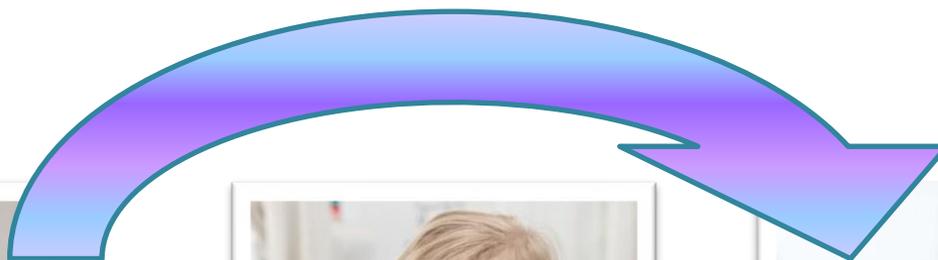
«Заложенные в человеке возможности здоровья, могут раскрыться только при оптимальном (сбалансированном) питании»

1. Обеспечивает нормальный рост и развитие
2. Активизирует обменные процессы и помогает в укреплении иммунной системы
3. Стимулирует мозговую деятельность, способствуя всестороннему развитию ребенка
4. Снижает уровень утомляемости при активных физических и эмоциональных нагрузках

Для успешного развития ребенка требуется  
«целевое попадание нутриентов в возраст»



Набор пищевых веществ, их количественные  
взаимоотношения, форма подачи пищи должны  
соответствовать текущим особенностям детского организма.



# Основные характерные черты периода раннего детства

1. Высокий темп роста и развития (на втором году жизни прибавка массы тела на 2,6-2,7 кг, длины тела - на 12 см; на третьем году: масса тела - (+) 2,1-2,2 кг, длина - (+) 9-10 см).
2. Активные обменные процессы.
3. Совершенствование двигательных навыков за счет улучшения координации движения.
4. Интенсивные темпы созревания органов пищеварения, костно-мышечной и центральной нервной системы.
5. Развитие интеллектуальной сферы и моторной речи (с полутора лет ребенок говорит фразы из 2-3 слов, к трем годам – длинные фразы с применением всех основных частей речи).
6. Резко возрастает опасность травматизма (аспирация инородных тел, «случайных» отравлений).



# Основные характерные черты периода раннего детства

## ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

ОЧЕНЬ ОПАСНЫЕ	E123	E510	E513E	E527				
ОПАСНЫЕ	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
КАНЦЕРОГЕННЫЕ	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E316	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E954					
РАССТРОЙСТВО ЖЕЛУДКА	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
РАССТРОЙСТВО КИШЕЧНИКА	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
ДАВЛЕНИЕ	E154	E250	E252					
ОПАСНЫЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ	E270							
ЗАПРЕЩЕННЫЕ	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	

7. Постепенное изменение характера питания:

- Совершенствуются навыки самостоятельной еды
- Вырабатываются вкусовые пристрастия
- Расширяется ассортимент продуктов: в рацион ребенка входят продукты со стола родителей, содержащие красители, ароматизаторы, консерванты и т.д.

Влияют на рост клеток головного мозга, дифференцировку иммунокомпетентных клеток и др.

# Основные характерные черты периода раннего детства

8. Формирование большей части аллергических заболеваний, в том числе бронхиальной астмы.

9. Продолжается созревание иммунной системы и микробиома.

10. Расширение контактов на фоне незрелой иммунной системы (второй год жизни – третий критический период иммуногенеза).

11. Начало социализации (психо-эмоциональный стресс из-за начала посещения детского дошкольного учреждения).



# Влияние стресса на иммунную систему ребенка



Наиболее высокий уровень заболеваемости ОРИ отмечается в первый год пребывания ребенка в организованном коллективе

**Критерии включения в группу часто болеющих детей  
(Альбицкий В.Ю., Баранов А.А., 1986 г.)**

Возраст ребенка	Частота эпизодов ОРЗ в год
До 1 года	4 и более
<b>1-3 года</b>	<b>6 и более раз</b>
4-5 лет	5 и более
Старше 5 лет	4 и более

По данным ВОЗ частота ОРИ **до 8 раз в год** – нормальный показатель для детей раннего, дошкольного и младшего школьного возраста, посещающих детские учреждения или имеющих старших братьев и сестер, носоглотка которых колонизирована стрептококками.

# Как уменьшить влияние стресса и укрепить иммунную систему ребенка?

Обеспечить:

1. Адекватную адаптацию
2. Постоянное поступление с пищей комплекса всех незаменимых и заменимых пищевых веществ, способных полностью удовлетворить физиологические потребности ребенка:



- белки и аминокислоты,
- нуклеотиды,
- жиры и жирные кислоты,
- различные классы углеводов, в т.ч. пищевые волокна,
- микронутриенты (витамины, витаминоподобные вещества, минеральные соли, микроэлементы),
- биофлавоноиды и др.

3. Разнообразное и сбалансированное питание

Сбалансированное и разнообразное питание служит гарантией оптимального нервно-психического развития и иммунного ответа.



Национальная программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации, Москва, 2015 г.



# Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей

№	Показатели (в сутки)	Возрастные группы									
		0— 3 мес.	4— 6 мес.	7— 11 мес.	1—2 г	3—6 лет	7— 10 лет	11—14 лет***		15—17 лет***	
								маль- чики	де- вочки	юно- ши	де- вушки
<b>Энергия и пищевые вещества</b>											
1	<b>Энергия, ккал</b>	115*	115*	110*	1300	1800	2 100	2 500	2 300	2 900	2 500
2	<b>Белок, г</b>	—	—	—	39	54	63	75	69	87	75
	в т. ч. живот- ный (%)	—	—	—	70	65	60				
	** г/кг массы тела	2,2	2,6	2,9	—	—	—	—	—	—	—
3	<b>Жиры, г</b>	6,5*	6*	5,5*	44	60	70	83	77	97	83
	ДГК, мг	100			—						
	ДГК+ЭПК, мг	—			250						
	Холестерин, мг	—	—	—	< 300						
4	<b>Углеводы, г</b>	13*	13*	13*	188	261	305	363	334	421	363
	Пищевые во- локна, г	—	—	—	10	12	16	20		22	



## Оптимальное соотношение доли макронутриентов в калорийности рациона для детей

Показатели (в сутки)	Возрастные группы									
	0— 3 мес.	4— 6 мес.	7— 11 мес.	1—2 г	3—6 лет	7—10 лет	11—14 лет		15—17 лет	
							маль- чики	девоч- ки	юно- ши	девуш- ки
<b>Энергия и пищевые вещества</b>										
1 Энергия, ккал	115*	115*	110*	1300	1 800	2 100	2 500	2 300	2 900	2 500
2 Белок, % от ккал	—	—	10—15				12—15			
3 Жиры, % от ккал	—	—	—	30—40			25—35			
ПНЖК, % от ккал	—	—	—	5—10			6—10			
Омега-6, % от ккал	—	—	—	4—9			5—8			
Омега-3, % от ккал	—	—	—	0,8—1			1—2			
4 Углеводы, % от ккал	—	—	—				55—60			
в т. ч. сахара, % от ккал	—	—	—				< 10			

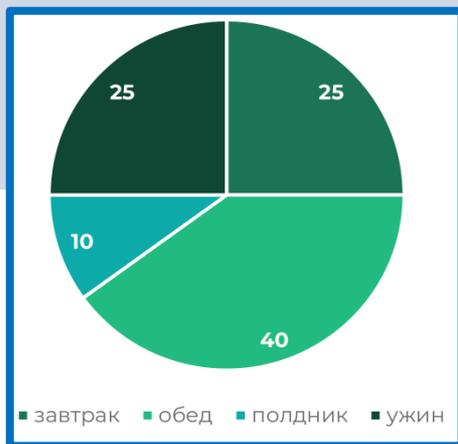
**Примечание:** \* Потребности для детей первого года жизни в энергии, жирах, углеводах даны в г/кг массы тела.

# Особенности составления рациона у детей раннего возраста

Соблюдение режима питания способствует выработке условного рефлекса на определенное время приема пищи, т.е. формированию аппетита.



Возраст	Частота	Распределение калоража	Меню (добавляют)
1-1,5 года	5-6 разовое 3 основных и 2-3 дополнительных	Равномерное в течение суток	Мясной суп, салаты из свежих овощей, винегрет, пудинг, запеканка
1,5 – 3 года		Завтрак – 20-25% Обед – 35-50% Полдник – 10% Ужин – 20-25%	Борщ, рассольник, неострые соусы и приправы





# Рекомендуемые объёмы ежедневных блюд для детей дошкольного возраста (г/мл)

Приём пищи	Блюдо	Объём блюда	
		1,5 – 3 года	3 года – 6 лет
Завтрак	Каша, овощное блюдо, мл	150-170	200
	Мясное, рыбное блюдо	60-80	80-100
	Творожное блюдо	120	130
	Яичное блюдо	60	80
	Напиток (чай без кофеина, молоко)	150	180
	Кофейный напиток без кофеина	-	180
Обед	Закуска (салат)	45	60
	Первое блюдо	200	250
	Второе блюдо (мясное, рыбное, из птицы)	80-90	90-100
	Гарнир (овощной, крупяной, макаронные изделия)	120-150	160-200
	Третье блюдо (компот, сок, кисель)	150	180
Полдник	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка и др.), молоко	150	180
	Печенье, сухари/булочка	25/40	30/60
	Свежие фрукты, ягоды	150-200	200
Ужин	Овощное или крупяное блюдо, макаронные изделия	180-200	190-230
	Молоко, кефир	160	180
	Свежие фрукты, ягоды	60	100
Хлеб на сут.	Ржаной	30	50
	Пшеничный	75	100-120



# Адекватная энергетическая ценность рационов, соответствующая энерготратам детей



Возраст	Суточный объем, мл	Разовый объем, мл
От 1 до 1,5 лет	1000-1200	250-300
От 1,5 до 3 лет	1200-1500	300-500
Суточный расход энергии (ккал) = 1000 +100 n, где n – число лет		

# Ограничения в питании детей

В питании детей первых трёх лет жизни не используют:

- лесные грибы;
- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- консервированные продукты домашнего приготовления;
- консервированные продукты в томатном соусе;
- сухие концентраты для приготовления гарниров;
- острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез;
- натуральный кофе;
- соки и напитки в виде сухих концентратов;
- сладкие газированные напитки;
- продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения, в том числе жевательная резинка);
- комбинированные жиры;
- торты и пирожные.
- сырокопчёные мясные гастрономические изделия и колбасы;
- жареные в масле продукты, изделия (пирожки, пончики, картофель и т.п.);
- продукты, содержащие кофеин и алкоголь.



## Выводы

1. В жизни ребенок неизбежно сталкивается с неблагоприятными воздействиями окружающей среды (резкая смена температуры, инфекция, физические перегрузки, стрессовая ситуация и др.) и у него должно быть достаточно сил, чтобы им сопротивляться.
2. Сбалансированное и разнообразное питание служит гарантией оптимального стато-моторного, нервно-психического развития и иммунного ответа.
3. Рациональное питание в дошкольном возрасте наряду с специфическими методами является *естественным способом профилактики респираторных инфекций*.

*Спасибо за Ваше внимание!*

