



**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования «Донецкий государственный
медицинский университет имени М. Горького»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
Кафедра педиатрии №1**

Основные концепции питания детей подросткового возраста

Зав. кафедрой, д.м.н, доц. Пшеничная Е.В.

Асс. Сосна В.В.



*«Питание – это необходимость,
разумное питание – это искусство»*

Франсуа де Ларошфуко

Актуальность

- За последние годы распространенность ожирения и язвенной болезни среди детей возросла в 2 раза, анемии – почти на 40%, на 50% увеличилась распространенность язвенной болезни среди подростков, число страдающих ожирением среди взрослых составило 20%.



Избыточная масса тела и ожирение у детей и подростков.



- В Российской Федерации по различным данным от 10 до 17 % подростков имеют избыточную массу тела или ожирение.
- В настоящее время используется показатель ИМТ и SDS
ИМТ(>85-й перцентили – избыточная масса ,
>95-й перцентили – ожирение)
- SDS ИМТ >1,0 - избыточная МТ
- SDS ИМТ >2,0 - ожирение



- **Здоровое питание** — питание, ежедневный рацион которого основывается на принципах, установленных настоящим Федеральным законом, отвечает требованиям безопасности и создает условия для физического и интеллектуального развития, жизнедеятельности человека и будущих поколений.



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН

О внесении изменений в Федеральный закон "О качестве и безопасности пищевых продуктов" и статью 37 Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации"

Принят Государственной Думой 18 февраля 2020 года
Одобрен Советом Федерации 26 февраля 2020 года

Статья 1

Внести в Федеральный закон от 2 января 2000 года № 29-ФЗ "О качестве и безопасности пищевых продуктов" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2000, № 2, ст. 150; 2002, № 1, ст. 2; 2003, № 2, ст. 167; № 27, ст. 2700; 2004, № 35, ст. 3607; 2005, № 19, ст. 1752; № 50, ст. 5242; 2006, № 1, ст. 10; № 14, ст. 1458; 2007, № 1, ст. 29; 2008, № 30, ст. 3616; 2009, № 1, ст. 17, 21; 2011, № 1, ст. 6; № 30, ст. 4590, 4596; 2015, № 1, ст. 85; № 29, ст. 4339; 2018, № 18, ст. 2571; 2019, № 52, ст. 7765) следующие изменения:



Федеральный закон от 01.03.2020 № 47-ФЗ
«О внесении изменений в ФЗ «О качестве и безопасности пищевых продуктов»

- **Горячее питание** - здоровое питание, которым предусматривается наличие горячих первого и второго блюд или второго блюда в зависимости от приема пищи, в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями.

Воспитание культуры питания



- **Уровень осведомленности населения в вопросах здорового питания остается низким!!!!**
- **Высока популярность продуктов, содержащих красители, ароматизаторы, консерванты, модифицированные компоненты, различные добавки.**
- **Повышение спроса на продукты быстрого приготовления (особенно у школьников и студентов) обусловлено низкой пищевой культурой населения.**

Информирование населения о том, как следует сделать питание здоровым, рациональным, профилактическим, оздоровительным - одна из самых актуальных задач нашего времени!!!!

Семья и культура питания



Именно в семье прививаются основы здорового образа жизни, зарождаются пищевые пристрастия, формируется культура питания, воспитывается ответственное отношение к здоровью.

Очень важно, чтобы мамы и папы владели достаточными знаниями в области здорового питания.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1

Энергетическая ценность пищевого рациона должна соответствовать энергетическим затратам организма.

2

Соответствие химического состава пищевых веществ, включая витамины и минералы, физиологическим потребностям организма.

3

Пищевой рацион должен быть разнообразным.

4

Соблюдение оптимального режима питания – регулярность, краткость и чередование приемов пищи.

5

У подростков наблюдаются интенсивные процессы роста, сложная гормональная перестройка организма, деятельности нервной и сердечно-сосудистой системы, головного мозга.

6

Значительное умственное и физическое напряжение, которое в последние годы значительно возросло в связи с увеличением потока информации, усложнением школьных программ, нередко в сочетании с дополнительными нагрузками, приводит к необходимости ответственного подхода к составлению режима питания современных детей.

***Только соблюдение всех указанных принципов
делает питание полноценным.***

Значение правильного питания детей и подростков



- Резкое повышение физиологической потребности в нутриентах в связи с бурным ростом и развитием требует высокой пищевой ценности ежедневных рационов;
- Формирование особенностей пищевого поведения, сохраняющихся на всю последующую жизнь;
- Обеспечение профилактики ожирение, кариес, анемия, болезни ЖКТ, нарушения опорно-двигательного аппарата;
- Снижение риска алиментарно-зависимых заболеваний в последующем возрасте (сердечно-сосудистая патология, диабет II типа, остеопороз и др.)

Влияние алиментарных факторов на здоровье подростков

Дети 11-14 лет	Метаболические и физиологические особенности	Критические алиментарные факторы
Пубертатный период	Гормональная перестройка Ростовой «скачок» Нагрузки на систему кроветворения	Ограничение продуктов с высоким гликемическим индексом Повышение содержания в рационе кальция и магния; железа, меди, фолиевой кислоты, вит.В₁₂

Основные нарушения принципов сбалансированного питания



Избыточное потребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (жирное мясо, кондитерские изделия)



Повышенное потребление насыщенных жиров и холестерина



Риск развития атеросклероза



Ограниченное потребление кисломолочных и пробиотических продуктов



Недостаточное потребление пробиотиков



Риск развития патологии ЖКТ и нарушений иммунного ответа



Недостаточное потребление рыбы



Недостаточное потребление W-3 ПНЖК



Риск снижения эффективности обучения

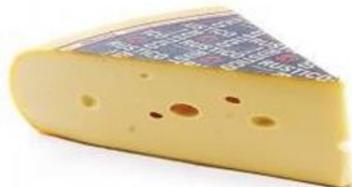
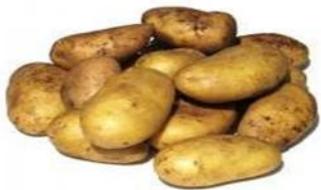
Несбалансированное питание

- Несбалансированный рацион питания является одним из **шести главных факторов риска**, способствующих формированию хронических неинфекционных заболеваний во всем мире.
- Данные многих эпидемиологических и клинических исследований убедительно подтверждают, что здоровая диета, основанная на фруктах и овощах, рыбе и небольшом количестве мясных продуктов, и ее высокое качество снижают частоту возникновения многих заболеваний, связанных с образом жизни: АГ, ожирение, ишемической болезни сердца (ИБС), СД 2 типа, хронической болезнью почек, инсультом и некоторых видов рака.

Рекомендации по питанию для детей с артериальной гипертензией.

- У детей с ожирением и избытком массы тела независимо от пола, возраста и этнической принадлежности АГ развивается в среднем в 3 раза чаще, чем у их сверстников с нормальной массой тела, а степень повышения АД коррелирует с выраженностью ожирения и сопутствующих метаболических нарушений
- В отечественных рекомендациях подчеркивается, что **диетотерапия АГ является необходимым компонентом комплексного лечения** и направлена на нормализацию АД с помощью понижения возбудимости центральной нервной системы, улучшения функционального состояния почек и коры надпочечников и тем самым нормализации водно-солевого баланса и тонуса сосудов

Рекомендуемые продукты



Наименование пищевых продуктов	Объем продукта
Молоко (2,5-3,2% жирности)	1,5-2 чашки*
Кисломолочные напитки (2,5% -3,2% жирности)	1 чашка*
Творог (5-9% жирности)	1/2 чашки*
Сметана (10-15% жирности)	1-2 чайные ложки
Сыр	2-3 ломтика, 15-20 г
Мясо, мясо птицы, рыбы	1-2 котлеты/ куском 70-100 г
Овощи, за исключением картофеля (морковь, свекла, помидоры, огурцы, перец сладкий, кабачки, баклажаны, все виды капусты, зелень и др.)	2-3 чашки*
Фрукты свежие	2 средних (яблока/банана/ апельсина)
Зерновые (крупы, макаронные изделия твердых сортов)	2-3 чашки* в готовом виде
Кондитерские изделия	2 конфеты/2-3 печенья/1-2 вафли (на выбор)
Сахар	6-7 чайных ложек
Соль пищевая поваренная или йодированная	5-7 г
Соки, нектары	1 чашка*
Растительные масла	1/2 - 1 столовая ложка
Масло сливочное	1 столовая ложка (для непосредственного употребления в пищу)

*Средний объем чашки = 200-250 мл

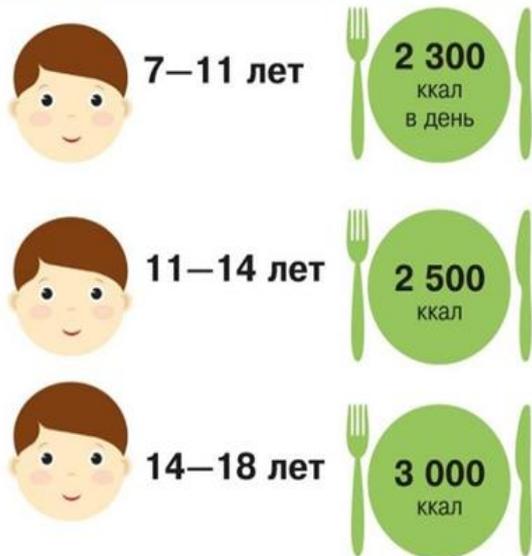
Макронутриенты и микронутриенты

Основные пищевые вещества:

- **Белки**
- Жиры
- Углеводы



Средняя энергетическая ценность рациона



Макронутриенты и микронутриенты

Основные пищевые вещества:

- Белки
- **Жиры**
- Углеводы

Источник энергии,
витаминов для организма

С жирами к нам поступают жирорастворимые витамины (А, Д, Е, К), жирные кислоты, включая полиненасыщенные (омега-3 и омега-6), которые важны для работы: нервной системы, иммунной системы, органа зрения и т.д.

*НА 100 ГР.

ИСТОЧНИКИ ПОЛЕЗНЫХ ЖИРОВ



АВОКАДО 15 ГР



ОРЕХИ 40-65 ГР



ЛОСОСЬ 13 ГР



СЕМЕНА ЛЬНА
42 ГР



ОЛИВКОВОЕ МАСЛО
100 ГР



ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД
38 ГР



МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ



САЛО 89 ГР



КОКОС
33 ГР



ПАРМЕЗАН
25 ГР



СЕМЕЧКИ ТЫКВЫ,
ПОДСОЛНЕЧНИКА,
ДЫНИ
40 ГР

GOODFOOD_BY_ELENA

Макронутриенты и микронутриенты

Основные пищевые вещества:

- Белки
- Жиры
- **Углеводы**

Составляют от 50 до 60 % питания детей.

И именно их качество во многом определяет детское здоровье, как физическое так и психическое.

Углеводы - главный источник энергии в организме

ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ



Сложные углеводы- любые крупы из цельного зерна



Хлеб из ц/з муки, макароны из тв.сортов, хлебцы, мука



Углеводы+ клетчатка=фрукты, сухофрукты, овощи



Быстрые углеводы- сдоба, кондитерские изделия, соки

Питьевой режим

Младшие школьники
1000 мл в сутки

Старшие школьники
1500 мл в сутки

+ *дополнительное количество воды:*

- в жаркую погоду,
 - при низкой влажности,
 - повышенной физической нагрузке,
- в период заболевания

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА И ВОДА



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ВОДЫ



МОЗГ
75%
ВОДЫ



ЛЁГКИЕ
90%
ВОДЫ



КРОВЬ
85%
ВОДЫ



КОЖА
80%
ВОДЫ



СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО НА САМОМ ДЕЛЕ?



x 0,03 =



ВЕС ТЕЛА

1 = 0,03 ЛИТРА

КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ В ДЕНЬ



СУСТАВЫ
24%
ВОДЫ



ВОДА ПОМОГАЕТ ПРЕОБРАЗОВАТЬ ПИЩУ В ЭНЕРГИЮ



МЫШЦЫ
75%
ВОДЫ



ВОДА ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ УСВАИВАТЬ ВИТАМИНЫ

Результаты собственного наблюдения

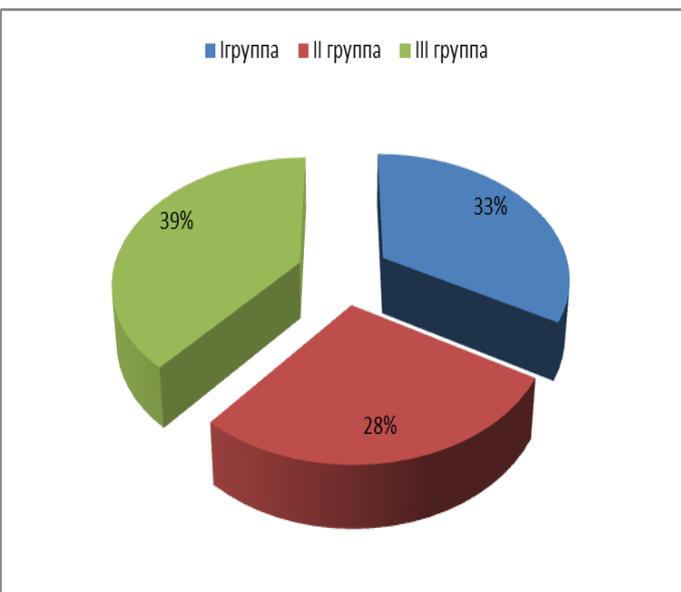
- Под наблюдением в консультативной поликлинике Республиканской детской клинической больницы находилось 36 детей.
- Возраст детей составил от 12 до 17 лет (15 девочек и 21 мальчик). Статистически значимые различия по полу отсутствовали.
- Обратились с жалобами на: головную боль, эпизоды повышения артериального давления.
- Всем детям проведено комплексное обследование, включающее определение ИМТ (по перцентильным таблицам соответственно росту и возрасту), кардиореспираторное мониторирование, суточное мониторирование АД, нагрузочное тестирование, эхокардиографию, осмотр узкими специалистами и др. для исключения генеза вторичной артериальной гипертензии.

По результатам полученных данных у всех пациентов констатирована избыточная масса тела (ИМТ > 85 – 94 перцентилья), первичная лабильная артериальная гипертензия (ИГ составил 25-50%), которая не требовала назначения гипотензивных препаратов.

В течение 6-ти месяцев всем детям была рекомендована программа реабилитационных мероприятий, включая сбалансированное питание, режим дня и отдыха/сна, физическую активность, обучение родителей ведению здорового образа жизни.

Результаты собственного наблюдения

В соответствии с полученными результатами, дети были распределены на группы:



I группа – пациенты, которые выполняли диетические рекомендации (12 детей – 33,5%)

II группа – больные, которые выполняли диетические рекомендации и имели физическую нагрузку (10 детей – 28,3%)

III группа – пациенты, не выполнявшие врачебные рекомендации (14 детей – 39,2%).

Результаты собственного наблюдения

По результатам 6-ти месячной программы реабилитации выявлено:

- дети I группы нормализовали ИМТ соответственно возрасту;
- дети II группы снизили вес, однако ИМТ не пришел в норму, что, вероятно, связано с увеличением потребления количества пищи (в основном углеводов) после физической нагрузки;
- данные ИМТ детей III группы остались без изменений.

При детальном анализе образа жизни (обработке анкетных данных, разработанных по собственной методике) дополнительно установлено, что у детей II и III группы имело место позднее засыпание (23.00 и позже), бесконтрольное использование гаджетов перед сном, при этом длительность сна у детей всех трех групп была не менее 7 часов.

Анализ полученных данных

- Проблема нормализации массы тела подростков требует комплексного подхода.
- Важно соблюдение не только диетических рекомендаций, индивидуального выбора уровня физической активности, но и сохранение правильного режима сна для нормализации хронобиологического профиля уровня артериального давления.



Дети учатся на примере взрослого, а
не на его словах.



Карл Густав Юнг

Спасибо за внимание!!!

