



Профилактика заболеваний органов пищеварения у детей и подростков.

Заболевания органов пищеварения занимают ведущие места в структуре детской, подростковой заболеваемости.

В период получения общего и профессионального образования организм учащегося испытывает повышенные нагрузки, как умственные, так и физические, что связано с большим расходом энергии и с высоким потреблением пищевых веществ. Нарушение питания в этот период может привести к расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе к возникновению и прогрессированию различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов кровообращения, изменениями со стороны нервной системы.

Причины

- нерациональная организация школьного питания,
- наличие недоедания,
- отсутствие мотивации вести здоровый образ жизни в семье,
- недостатки медицинского обслуживания,
- несоблюдение гигиенических навыков.

На что обращать внимание?

Особенно большое значение для растущего организма имеет достаточное содержание в пище белка. В рационе детей и подростков белки животного происхождения должны составлять не менее 50% от общего количества пищи в рационе, а при повышенной нагрузке его количество необходимо повышать до 60%. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости.

Учащимся образовательных учреждений необходимы полноценные жиры, в особенности сливочное и растительные масла. Потребность в углеводах у детей и подростков значительно выше, чем у взрослых.

Особого внимания требует организация правильного питания учащихся, занимающихся спортом. В связи с высокой потребностью в энергии, которая затрачивается на мышечную работу, калорийность питания таких детей и подростков должна быть повышена в зависимости от нагрузки не менее чем на 10% от общей калорийности.

Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям и подросткам необходимо соблюдение режима питания:

- Приемы пищи должны проходить в одно время, небольшими порциями, чтобы не нагружать организм. Изменение интервалов между едой часто приводит к нарушению аппетита у детей и подростков.

- Во время еды нужно тщательно пережевывать пищу, не отвлекаясь на разговоры.

- Учащимся образовательных учреждений требуется 4-5 разовый прием пищи в течение дня в зависимости от возраста, умственной и физической нагрузки.

- В первую половину дня следует использовать продукты, богатые животным белком, а на ужин – молочно-растительные продукты.

В рационе учащихся должны ежедневно присутствовать мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительные масла, хлеб, хлебобулочные изделия, овощи. В течение недели в питание обязательно следует включать крупы и макаронные изделия, сметану, сыр, яйца, творог, фрукты (плоды, ягоды) или фруктовые соки, в том числе витаминизированные напитки.

Огромную роль в сохранении здоровья школьника играют **социально-гигиенические** факторы, определяющие образ жизни семьи и подростка.

- соблюдение элементарных **правил гигиены**: Банальное мытье рук – мощнейший инструмент защиты от бактерий. Ежедневная гигиена полости рта также необходима для профилактики заболеваний пищеварительного тракта;

- устранение психотравмирующих ситуаций; старайтесь ограждать детей **от стрессов и перенапряжения** — они могут спровоцировать возникновение и развитие различных заболеваний, в том числе, и органов пищеварения;

- формирование здорового образа жизни у подростков, негативного отношения к табакокурению, алкоголизму, наркомании, токсикомании, игромании;

- коррекция режима дня;

- активный образ жизни, борьба с гипокинезией.