

*ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ,  
КАК ОСНОВНАЯ  
СОСТАВЛЯЮЩАЯ ОБЩЕГО  
ЗДОРОВЬЯ*

**Общество православных врачей  
Санкт-Петербурга  
им. свт. Луки (Войно-Ясенецкого)  
2011 г.**

**Общество православных врачей  
Санкт-Петербурга  
им. свт. Луки (Войно-Ясенецкого)**

Врачи-педиатры  
высшей категории:

Жарков Н.Ф.  
Жаркова Т.В.

# Итоги Всероссийской диспансеризации детей

Диспансеризация охватывала детей в  
возрасте от 0 до 18 лет.

Осмотрено 30 миллионов 400 тысяч детей  
(94,6%).

# Итоги Всероссийской диспансеризации детей

Всех детей распределили

по группам здоровья:

- **практически здоровые дети - 33,89%;**
- **с риском хронической патологии  
и функциональными нарушениями - 52,05%;**
- **с хроническими заболеваниями - 16,10%**

# Итоги Всероссийской диспансеризации детей

## По заболеваемости:

- I. Болезни костно-мышечной системы соединительной ткани.
- II. Болезни органов пищеварения.
- III. Болезни глаз.
- IV. Болезни органов дыхания.
- V. Болезни эндокринной системы и нарушения обмена веществ.
- VI. Болезни нервной системы.
- VII. Психические расстройства и расстройства поведения.

# Итоги Всероссийской диспансеризации детей

Состояние здоровья детей в зависимости от места учебы:

- ✓ в общеобразовательных учреждениях (школы, лицеи) патология выявлена - у **59,24%**;
- в школах-интернатах - у **71,93%**;
- в школах при воинских частях - у **57,37%**;
- в учреждениях среднего профессионального образования – у **49,79%**;
- в военных училищах - у **33,4%**.

**В целом во всех типах учреждений  
дети с патологией составляют 59,17%.**

# Заболеваемость школьников

- ▣ Заболеваемость школьников **выросла** более чем на 20%, а число детей, имеющих хронические заболевания, **увеличилось вдвое**.
- ▣ **Половина** детей, которых по всем показателям относят к категории здоровых, имеют сниженные адаптивные возможности (т.е. **низкий иммунитет**).

# Итоги Всероссийской диспансеризации детей

- ▣ За последние 10 лет число школьников с хронической патологией **возросло в 1,5 раза**, а среди подростков — **более чем в 2 раза**.
- ▣ За время обучения 70 % функциональных расстройств здоровья **переходят** теперь в стойкую **хроническую патологию** к окончанию школы.
- ▣ Почти в 5 раз **увеличились** болезни глаз;
- ▣ в 3 раза — органов пищеварения;
- ▣ в 2 раза — число **нервно-психических расстройств**.
- ▣ **Наиболее** значительный прирост всех нарушений состояния здоровья отмечен в возрасте 7, 10 лет и в период от 12 до 17 лет.



# Цель на здоровый образ жизни

С целью улучшения здоровья наших детей обязательно **обучение здоровому образу жизни** (в том числе и питанию) самих школьников и их родителей.

Усилия педагогов и родителей сегодня следует направить на то, чтобы создать условия для формирования правильного отношения подрастающего поколения **к своему здоровью** через понятие **здорового питания**.

В начале следует поставить перед собой и своим ребенком следующие задачи:

- ❖ Учить составлять и соблюдать **правильный режим питания**.
- ❖ Формировать умение выбирать **полезные продукты питания**.
- ❖ **Развивать чувство ответственности** за здоровье своего организма.

# Всемирная Организация Здравоохранения

## *Здоровье определяется:*

- ▣ *на 50 % - образом жизни,*
- ▣ *на 20 % - экологией,*
- ▣ *на 20 % - наследственностью*
- ▣ *и только на 10 %*  
*- зависит от медицинского обслуживания.*

# Здоровье школьников зависит от:

- ▣ **окружающая среда,**
- ▣ **наследственность,**
- ▣ **условия жизни и воспитания в семье,**
- ▣ **характер питания,**
- ▣ **режим двигательной активности.**

# Особенности поведения подростков

## Низкая двигательная активность

Более 4-х часов в день:

- ▣ **25%** подростков проводят за компьютером,
- ▣ **13 %** - тратят на просмотр телепередач,
- ▣ **8,5 %** - на приготовление домашнего задания,
- ▣ при этом **лишь 4 подростка из 100** ежедневно делают утреннюю гимнастику.

# Особенности поведения подростков

## курение и употребление алкоголя:

- ▣ подтвердили свой **первый алкогольный опыт** 66 % мальчиков и 80 % девочек,
- ▣ 12,8 % мальчиков и 7,9 % девочек употребляют алкоголь **не реже 1 раза** в неделю,
- ▣ **пробовали курить** более 50 % подростков,
- ▣ **регулярно курят** 9,8 % мальчиков и 5,8 % девочек,
- ▣ **курить наркотические вещества** пробовали 13,5 % анкетированных;

# Особенности поведения подростков

*Низкий уровень*

*медицинской активности:*

более половины подростков  
обращаются за медицинской  
помощью только после

первых суток заболевания

и при значительном ухудшении  
состояния здоровья.

# Рациональное сбалансированное питание

является необходимым условием гармоничного существования, а именно:

- ▣ роста,
- ▣ физического и нервно-психического развития,
- ▣ способности к обучению,
- ▣ профилактике заболеваний,
- ▣ устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов.

# Озабоченность государства

«Концепция  
государственной  
политики в области  
здорового питания  
населения РФ  
до 2005 года»

Постановление Правительства  
РФ  
№ 917 от 10.08.1998г.

Проект Закона  
«Основы политики  
Российской  
Федерации в  
области здорового  
питания  
населения  
Российской  
Федерации  
на период  
2006-2010г.г.».



# «Основы политики РФ в области здорового питания населения РФ»

Проект Закона вступил в силу 11 ноября 2010 г.  
как основополагающий документ  
распоряжением Правительства Российской  
Федерации от 25 октября 2010 г. N 1873-р

**«1. Утвердить прилагаемые Основы государственной  
политики Российской Федерации в области здорового  
питания населения на период до 2020 года».**

Председатель Правительства  
Российской Федерации

В. Путин

# Основные принципы

## здорового питания

- Старайтесь есть как можно **больше сырых овощей, фруктов, ягод и орехов.**
- Рекомендуется **пить до еды.**
- **Между приемами пищи надо пить** маленькими глотками простую воду.
- Как можно **меньше употребляйте** искусственные и рафинированные продукты.
- **Пищу лучше** готовить на пару, тушить или запекать.
- Тщательно **пережевывайте** пищу.
- **Избегайте** как слишком горячей, так и слишком холодной пищи.
- Частое **употребление газированных напитков** может привести к снижению плотности костной ткани и развитию остеопороза.

# Правила приготовления пищи

- ▣ Готовьте ровно столько, сколько сможете съесть.
- ▣ Чтобы максимально сохранить полезные вещества, время готовки сведите к минимуму.
- ▣ Блюда из круп перед варкой замочите на 3 - 4 часа.
- ▣ Овощи лучше варить на пару,
- ▣ Больше всего витаминов содержится в зелени, овощах и ягодах, если они только что с грядки.
- ▣ Особенно страдает витамин С при длительном хранении, например, в яблоках сорванных осенью, к маю он разрушается наполовину, в цитрусовых апельсинах, мандаринах и лимонах - на 30%.
- ▣ Зелень уже через сутки теряет от 40 до 50% витаминов.
- ▣ В картофеле к концу весны витамина С становится в 6 раз меньше, остальной разрушается при чистке и варке.

# Что такое нитраты и чем они опасны

- ▣ **Нитраты** — соли азотной кислоты — овощи и фрукты поглощают из почвы. Далее растения превращают эти азотные соединения в белки. Это одна из уникальных особенностей растений.
- ▣ **В допустимой концентрации нитраты безвредны** для организма. Но, если концентрация нитратов большая, то они в процессе пищеварения могут преобразовываться в нитриты — соли азотистой кислоты. Вот **нитриты и опасны для здоровья**.
- ▣ **Больше всего нитратов** скапливается у оснований плодов и в черенках листьев растений.
- ▣ **Их избыток можно определить** внешне. Так, например, в свекле и моркови видна беловатая сердцевина. В арбузах появляются желтоватые прожилки.

# Как избавиться от нитратов?

- Овощи и фрукты следует **вымачивать** в воде не менее 30 мин.
- Морковь и огурцы нужно **обрезать** с обеих сторон на 1 см, у редиски и помидоров срезать «попки».
- У капусты нужно **удалять** кочерыжку и прожилки листьев.
- Следует употреблять **только листья** салата, укропа, петрушки, и также вымачивать их перед едой около получаса.
- **Вредные соединения** уходят из овощей и при варке. В вареной моркови содержание нитратов снижается наполовину, в свекле и картофеле — на 20%.
- Некоторые при готовке борща сначала **проваривают** овощи, а затем сливают воду и вновь заливают водой.
- Овощи, **купленные на обочине**, помимо нитратов, могут содержать соли тяжелых металлов и другие вредные вещества из выхлопных газов.

# Основа здорового питания - полезные продукты

- Вещества, содержащиеся в **бобовых**, замедляют отложение жиров, насыщают организм энергией.
- Включайте в меню блюда из **зерновых** (каши).
- Обязательны **кисломолочные** продукты (йогурты, кефиры).
- **Жирное, сладкое**, кондитерские изделия следует ограничить до минимума.
- **Растительные масла** способны регулировать холестериновый баланс, не позволяя холестериновым бляшкам отложиться на стенках сосудов.
- **Животные жиры** (сливочное масло, сливки, сметана) так же необходимо включать в рацион детей и людей молодого возраста.
- **Белковые продукты**: мясо и рыба, а также творог, сыр и яйца являются обязательным компонентом в любом возрасте.

# Наиболее полезные продукты питания

- **ПОМИДОР** Содержится ликопен, антиоксидант, защищающий от рака.
- 
- **ШПИНАТ** Содержит много микроэлементов, помогающих бороться со стрессами, и снижают уровень веществ, опасных для кровеносных сосудов.
- **ОРЕХИ** Кладезь полезных для здоровья веществ.
- **МОРКОВЬ** Каротин моркови усваивается лучше, если заправлять блюда из нее растительным маслом. Каротин полезен для зрения, укрепления иммунитета.
- **КАПУСТА** Вещества, содержащиеся в ней, укрепляют иммунитет.
- **ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ** Овсянка способна снижать артериальное давление, полезна для работы желудочно-кишечного тракта.
- **РЫБА** Жирные кислоты омега - 3 помогают при болезнях суставов, продлевают молодость. Рыбу не обязательно покупать дорогую, такими же свойствами обладают сельдь и скумбрия.
- **ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ** Природный антиоксидант.
- **ЧЕСНОК** Защищает от бактерий, полезен для работы сердца.
- **ЧЕРНИКА** Нужна для работы мозга и здоровья глаз. Эта ягода превосходит другие овощи и фрукты по количеству антиоксидантов.

# Расстройства пищевого поведения

- ▣ **нервная анорексия** - отказ от еды,
- ▣ **нервная булимия** - переедание,
- ▣ **орторексия** - люди начинают питаться строго по часам и в соответствии с тщательно продуманным планом питания, отдают предпочтение только экологически чистым продуктам, значительно ограничивают список «разрешенных» продуктов и т.д.
- ▣ **синдром ночной еды** - вызывается он стрессом. Проявляется утренней анорексией, вечерним перееданием, бессонницей.



# Особенности пищевого поведения подростков

- ▣ пропускание полноценных приемов пищи;
- ▣ замена полноценных приемов пищи перекусами всухомятку;
- ▣ употребление газированных напитков;
- ▣ наиболее неблагоприятным фактором является начало употребления алкоголя, чаще всего пива или вина;
- ▣ у мальчиков и девочек существуют различия в количестве и характере потребляемой пищи, в привычках и пристрастиях;
- ▣ подростки могут потреблять очень большие количества пищи на пике скорости роста.
- ▣ период максимального потребления энергии юношами наблюдается в 14-15 лет, а девушками в 12-13 лет;
- ▣ в подростковом возрасте существует риск недостаточного потребления кальция, железа, витамина С, цинка, витаминов группы В;
- ▣ увлечение подростками различного рода диетами.

# Определение здоровья по индексу массы тела

## Расчет индекса массы тела (ИМТ)

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м кв.)}$$

*N 20-25 единиц*

- ▣ **Избыточная масса тела** - *свыше 25 ед.*
- ▣ **Ожирение** - *свыше 28 ед.*
- ▣ **Низкая масса тела** – *меньше 20 ед.*
- ▣ **Белковая недостаточность** *ниже - 18 ед.*
- ▣ **Смерть от голодания** - *при ИМТ 14-12 ед.*

# Определение здоровья по данным биоимпедансного анализа

## Состав тела

### (биоимпедансный анализ)

- ▣ *жировая*
- ▣ *мышечная ткань*
- ▣ *костная ткань*
- ▣ *вода*

Для производства этого анализа

используются специальные весы.

# ЧАСТОТА ОЖИРЕНИЯ ВЗРОСЛЫХ

ВОЗРАСТ	РОДИТЕЛИ БЕЗ ОЖИРЕНИЯ	ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ РОДИТЕЛЕЙ ИМЕЕТ ОЖИРЕНИЕ
▣ 3 - 5 лет	24%	62%
▣ 10 -14 лет	64%	79%

# Цели и задачи государства в области правильного питания

Под государственной политикой Российской Федерации в области здорового питания населения понимается комплекс мероприятий, направленных на создание условий, обеспечивающих удовлетворение в соответствии с требованиями медицинской науки потребностей различных групп населения в здоровом питании с учетом их традиций, привычек и экономического положения

(из Закона «**Основы политики Российской Федерации в области здорового питания населения Российской Федерации**»)

# Цели и задачи государства в области правильного питания

Питание большинства населения России

**не соответствует**

принципам здорового питания по причине:

- ▣ потребления пищевых продуктов, содержащих большое количество жира животного происхождения и простых углеводов,
- ▣ недостатка в рационе овощей и фруктов, рыбы и морепродуктов.

(из Закона «**Основы политики Российской Федерации в области здорового питания населения Российской Федерации**»)

# Цели и задачи государства в области правильного питания

**«Рациональное питание детей, как и состояние их здоровья должны быть предметом особого внимания государства»**

**Один из основных принципов Концепции питания.**

# Основные принципы организации рационального питания

...сохраняют свою актуальность

для людей всех возрастов:

- ❑ Питание соответствующее энергозатратам.
- ❑ Сбалансированность питания.
- ❑ Максимальное разнообразие суточной еды.
- ❑ Оптимальный режим питания.
- ❑ Качественное приготовление еды.
- ❑ Учет индивидуальных особенностей ребенка.
- ❑ Обеспечение безопасности питания.



# Основные принципы организации рационального питания у подростков

- ❖ Происходит **интенсивный рост** всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.
- ❖ **Развиваются** все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы, изменяются сердечнососудистая и нервная системы, также идет гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.
- ❖ На фоне физической перестройки **повышаются нагрузки** на психоэмоциональную сферу.
- ❖ **Возрастают** не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

# Режимы питания школьников при обучении в школе

## Первая смена:

- ▣ 7.30 - 8.00      Завтрак дома
- ▣ 10.00 - 11.00    Горячий завтрак в школе
- ▣ 12.00 - 13.00    Обед дома или в школе
- ▣ 19.00 - 19.30    Ужин дома

# Режимы питания школьников при обучении в школе

## 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

# Организация питания в школах

- ▣ Школьный рацион должен состоять из завтрака и обеда.
- ▣ Необходимо **соблюдение режима** питания .
- ▣ Школьное питание должно быть **щадящим** как по способу приготовления, так и по своему химическому составу (ограничение синтетических пищевых добавок, соли, специй и др.).

# Рекомендации по здоровому питанию

## Контроль за питанием беременных:

- ✓ было выявлено, что дети, родившиеся от матерей в голодные времена – заболевали в 2 раза чаще шизофренией;
- ✓ при нарушении внутриутробного питания плода, а также из-за неправильного вскармливания на 1 году жизни достоверно чаще у взрослых формируются такие заболевания как: гипертоническая болезнь, сахарный диабет, ожирение, атеросклероз.

# Вкусовые пристрастия

- формируются у человека до 2-летнего возраста, потом - только корректируются.
- Не рекомендуется поощрять ребенка едой.
- Сладкое поддерживает воспалительный процесс в организме.
- К тому же избыток углеводов в питании ребенка приводит к ожирению в старшем возрасте.

# Продукты функционального питания

- ▣ **Пребиотики** сами не содержат живых бактерий, но зато создают полезным бактериям условия для жизни и развития. Пребиотики обладают слабляющим действием, улучшают работу печени, способствуют выведению токсинов.
- ▣ **Пребиотики находятся** в молочных продуктах, кукурузных хлопьях, крупах, хлебе, луке, цикории, чесноке, фасоли, горохе, бананах.
- ▣ С пищей человек может получить до половины необходимого количества пребиотиков.

# Продукты функционального питания

- ▣ **Пробиотики** (раньше их называли эубиотики) содержат живые бактерии, которые восстанавливают нарушенную флору кишечника или поддерживают работу имеющихся полезных бактерий.
- ▣ Их рекомендуют для профилактики, например, во время применения антибиотиков.
- ▣ Пробиотики можно применять при аллергии, нарушениях стула, для укрепления иммунной системы.
- ▣ Йогурты и некоторые другие кисломолочные продукты (Актимель, Иммунолеле, Бифилайф) содержат живые бактерии, соответственно обладают пробиотической активностью.
- ▣ Также пробиотической активностью обладают закваски Наринэ, Эвита, при помощи которых можно сделать кисломолочный продукт из молока в домашних условиях.



# Рекомендации по профилактике и лечению недостаточности питания

## Причины нарушения

### микробной флоры кишечника:

- заболевания органов пищеварения;
- перенесенные острые кишечные инфекции;
- длительный прием лекарственных препаратов;
- неполноценное питание (в т. ч. экзотические диеты, вегетарианство);
- заболевание других органов и систем;
- стресс (в т.ч. учебные нагрузки, занятие спортом).

# Рекомендации по профилактике и лечению недостаточности питания

- В настоящее время появились препараты профилактики и лечения недостаточности питания

детей 1 -10 лет – **Клинутрен юниор**,

и старше 10 лет – **Клинутрен оптимум**.

- Показания к применению:

- снижение веса;
- отсутствие аппетита;
- пред- и послеоперационный период;
- травмы;
- хронические заболевания;
- повышенные физические и психоэмоциональные нагрузки;

# Заключение

Модель **здоровьесбережения**.

В нее вошли:

- ▣ служба питания с расширенным ассортиментом здоровой пищи;
- ▣ проведение мероприятий по физическому воспитанию подрастающего поколения;
- ▣ *«служба здоровья персонала школы»* с привлечением родителей и помощи широкой общественности.

# Заключение

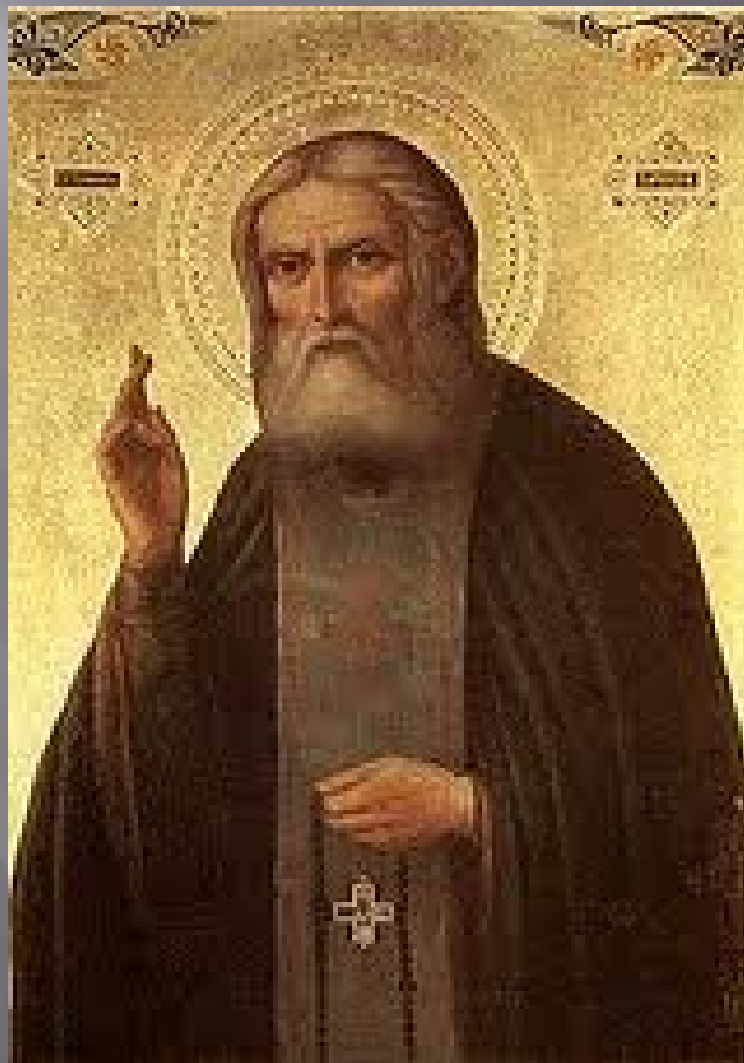
**Есть надежда, что происходящая в нынешнее время в России модернизация образования, в числе основных целей которой выделено сохранение и укрепление здоровья школьников, сможет решить эту задачу, сформулированную педагогами и гигиенистами России более 100 лет назад, но, к сожалению, так и нерешенную до настоящего времени.**

# Напутие

*Пищу употреблять должно каждый день  
столько, чтобы тело, укрепясь,  
было другом и помощником душе  
в совершении добродетели;  
иначе может быть и то,  
что при изнеможении тела  
и душа ослабеет*

▣ **Святой Серафим Саровский**

# Преподобный Серафим Саровский



**СПАСИ,  
ГОСПОДИ,  
ЛЮДИ ТВОЯ!**