(cc) BY

МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ

Мулюкова Гульчачак Афгановна
воспитатель
МАДОУ «Д/С №22»
магистрантка
Шурыгина Валентина Владимировна
канд. мед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВПО «Башкирский государственный
педагогический университет им. М. Акмуллы»
г. Уфа, Республика Башкортостан

ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Аннотация: *в данной статье поднимается актуальная проблема организации питания детей раннего возраста. Особое внимание уделяется качественной оценки рациона питания детей, его эколого-гигиеническим характеристикам. Рассматриваются причины и факторы, приводящие к нарушению веса у детей.*

Ключевые слова: *рацион питания, дефицит, избыток веса, микроэлементы, минеральные вещества, витамины, иммунитет.*

Известно, что важнейшим фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание.

Основные требования к рациональному питанию были сформулированы А.А. Покровским. С позиций современной науки о питании необходимо соблюдение следующих условий: поступление достаточного количества питательных веществ, обеспечивающих потребности ребенка в энергии и основных компонентах (белки, жиры, углеводы, минералы, микроэлементы, витамины); разнообразие, сбалансированность и не обходимое соотношение компонентов питания;

максимальное соответствие количества и качества пищи физиологическим возможностям ребенка по кусанию, жеванию, глотанию, пищеварению, всасыванию, что обеспечивает физиологическую адекватность питания; пищевое обеспечение должно опережающе сопровождать все роста и развития организма [3];

Очень важно, чтобы ребенок соблюдал строгий режим питания, в котором предусмотрено четырех-пятиразовый приемов пищи через равные промежутки времени, причем три из них обязательно должны включать горячее питание.

Динамика физического развития ребенка характеризуют, в основном, его показатели роста и веса. Надо отметить, что существенное влияние на эти показатели развития оказывают наследственные факторы, состав продуктов питания, а также факторы окружающей среды.

Мы провели исследование и выявили нарушения веса у детей дошкольного возраста. Всего в исследовании приняли участие 198 детей в возрасте от 2 до 7 лет. Изучив данные медосмотра за 2014 год (по медицинским картам), мы выявили, что 4, 04% страдают от избыточного веса, и почти у каждого четвертого ребенка (24,48%) отмечается дефицит веса.

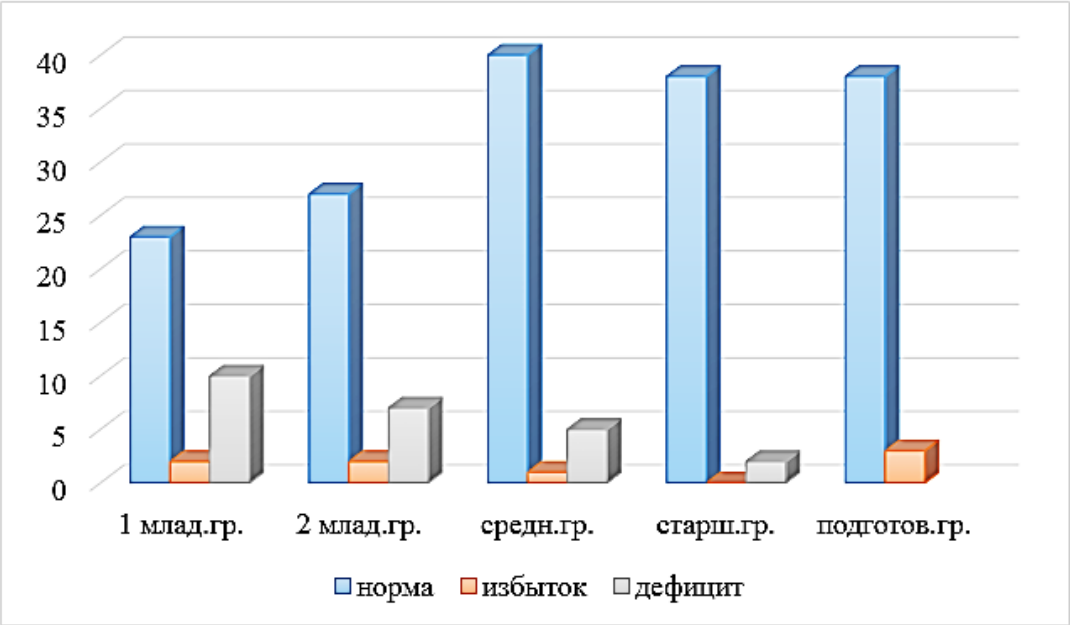

Рис 1. Показатели веса детей дошкольного возраста

Гипертрофия – хроническое расстройство питания, характеризующееся дефицитом массы тела по отношению к росту и возрасту ребенка. Патогенез гипо-

трофии определяется вызвавшим ее заболеванием, но во всех случаях он включает постепенно углубляющиеся нарушения обмена веществ с истощением запасов жиров и углеводов, усилением катаболизма белка и снижением его синтеза. Возникает дефицит многих эссенциальных микроэлементов, ответственных за реализацию иммунных функций, оптимальный рост, развитие мозга. Поэтому длительно текущей гипотрофии часто сопутствует отставание в психомоторном развитии, задержка речевых и когнитивных навыков и функций, высокая инфекционная заболеваемость вследствие снижения иммунитета, что в свою очередь усугубляет расстройство питания [4].

Известно также, что наследственность родителей оказывает влияние на массу тела ребенка лишь в 33 % случаев. В остальном, это неправильно сформированный семейный стереотип питания, влияние внешней среды, особенности образа жизни и пищевые зависимости (преимущественно избыточная калорийность пищи с преобладанием в рационе жиров и углеводов при нарушенном суточном ритме питания), а также малоподвижный образ жизни.

Список литературы:

1. Айсина, Р. Социализация и адаптация детей раннего возраста [Текст]: Ребенок в детском саду / Р. Айсина, В. Дедкова, Е. Хачатурова. – Москва, 2010. – №5. – С. 49–53.

2. Коня И.Я. Организация детского питания в дошкольных учреждениях[Текст]: методические материалы / И.Я. Коня. – 2009. – С. 144.

3. Лещенко М. Питание детей второго года жизни [Текст]: Дошкольное воспитание / М. Лещенко. – 2005. – №11. – С. 83–87.

4. Скворцова В.А., Боровик Т.Э и др. Нарушения питания у детей раннего возраста и возможности их коррекции [Текст]: Вопросы современной педиатрии / В.А. Скворцова, Т.Э. Боровик. – 2011. – №4. – С. 119.