

## **Профилактика заболеваний органов пищеварения у детей.**

Профилактика заболеваний органов пищеварения является актуальной проблемой, так как заболевания желудочно-кишечного тракта часто встречаются в детском возрасте. Наиболее часто эти заболевания появляются у детей в возрасте 5-6 лет и 9-12 лет. Доказано, что при негативных воздействиях заболевания пищеварительной системы переходят в хронические формы. Заболевания желудочно-кишечного тракта оказывают неблагоприятное влияние на рост и развитие детей, а последствия могут сохраняться на протяжении всей жизни.

### **Рациональное питание.**

Основной причиной заболеваний органов пищеварения у детей является несбалансированный рацион питания.

Питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающим использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

Рыбу, яйца, сыр, творог, кисломолочные продукты рекомендуется включать 1 раз в 2-3 дня.

Рацион питания ребенка во многом зависит от того, какие навыки здорового питания родители успели привить своим детям. Ведь именно в школьном возрасте начинается увлечение детей «фаст-фудом».

В режиме младшего школьника должно сохраняться 5-разовое питание. Старшеклассники могут переходить уже на 4-х разовый прием пищи. Важно, чтобы ребенок не отказывался от обязательного горячего завтрака в школе, который должен проводиться после 2-го или 3-го урока.

Завтрак должен состоять из закуски, горячего блюда и горячего напитка, рекомендуется включать овощи и фрукты.

Обед должен включать закуску, первое, второе (основное горячее блюдо из мяса, рыбы или птицы) и сладкое блюдо. В качестве закуски следует использовать салат из огурцов, помидоров, свежей или квашеной капусты, моркови, свеклы и т.п., с добавлением свежей зелени. В качестве закуски допускается использовать овощи (дополнительный гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм и орехи.

В полдник рекомендуется включать в меню напиток (молоко, кисломолочные продукты, кисели, соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.

Ужин должен состоять из овощного (творожного) блюда или каши; основного второго блюда (мясо, рыба или птица), напитка (чай, сок, кисель). Дополнительно рекомендуется включать, в качестве второго ужина, фрукты или кисломолочные продукты.

Особое внимание в питании детей и подростков нужно уделять белковой составляющей рациона, при этом на долю белков животного происхождения должно приходиться не менее 60%. Потребностям растущего детского

организма в наибольшей степени соответствует молочный белок. Для детей школьного возраста суточная норма молока (кефира и др.) - 500 мл.

Рационально употреблять мясо 2-3 раза в неделю, чередуя его с рыбой. При этом лучше готовить блюда из филе птицы, говядины, телятины, нежирной свинины в отварном и запеченном виде.

Детям, особенно младшего возраста, стоит жестко ограничивать, а лучше исключить жареное, копченое, колбасные изделия (последние богаты солью, «скрытыми» жирами и содержат нитрит натрия). Перед готовкой с мяса лучше обрезать видимый жир и снимать кожу с птицы. И, если иногда жарите мясо ребенку, то лучше это делать на сковороде с решеткой, чтобы жир стекал в сковороду или после готовки, выкладывайте продукт на салфетку для удаления излишков жира.

Оптимальным в рационе школьника должно быть содержание жира. Недостаток жиров может приводить к снижению иммунитета, а избыток — к нарушению обмена веществ, ухудшению усвоения белка, расстройству пищеварения.

Лучшими источниками углеводов в питании школьников являются фрукты, овощи и каши. Ежедневно на столе должны быть фрукты и овощи разного цвета. В целом, школьник должен употреблять не менее 400 г овощей и фруктов в день.

С мясными и рыбными блюдами в качестве гарнира ребенку лучше давать сочные овощи: салат, шпинат, мангольд (листовая свекла), все виды капусты, спаржу, кабачки, тыкву, лук, редис, огурцы.

Обязательно нужно контролировать потребление ребенком кондитерских изделий и булочек (часто дети покупают их во время перемен и по пути из школы): избыточное содержание их в рационе может способствовать развитию нарушения обмена веществ, что приводит к аллергии, сахарному диабету и ожирению.

Важно правильно организовать питьевой режим ребенка в домашних условиях, детском саду и школе. Нужно следить, чтобы дети регулярно потребляли чистую воду равномерно в течение дня. Питьевая вода должна быть доступна ребенку в течение всего времени его нахождения в образовательном учреждении.

### **Активный образ жизни.**

Различные физические упражнения - ходьба, плавание, теннис, езда на велосипеде, катание на коньках и лыжах и т. д. способствуют укреплению разных групп мышц, в т. ч. брюшного пресса, что оказывает благотворное влияние на организм в целом и в том числе на пищеварительную систему. Закаливающие мероприятия повышают защитные силы организма, снижают уровень заболеваемости вирусными, бактериальными инфекциями и, соответственно, уменьшают частоту применения антибиотиков и риск развития дисбактериоза кишечника.

**Отказ от вредных привычек.** Ребенок должен знать основные понятия - «польза» и «вред» продукта, не заменять полноценный прием пищи чипсами,

пиццей, конфетами и т.д. Формированию здорового образа жизни помогает также раннее разъяснение негативного влияния на здоровье табакокурения, употребления алкоголя, энергетических напитков, жевательной резинки.

**Соблюдение правил личной гигиены.** Следует объяснять ребенку важность соблюдения гигиены: мытья овощей и фруктов, мытья рук до еды, до и после посещения туалета. Следить за гигиеной ротовой полости: регулярно чистить зубы, лечить кариес.

**Благоприятный психологический климат.** Важная составляющая профилактики заболеваний ЖКТ у детей устранение психотравмирующих ситуаций, спокойная, без излишних эмоциональных нагрузок, обстановка, полноценный режим дня и отдыха, ограниченное время просмотра телепередач и использования гаджетов.

**Регулярные профилактические осмотры у врача.**

Ранняя диагностика и лечение помогают полностью купировать острый период заболевания и предотвратить хронизацию процесса. При позднем обращении родителей (ребёнок длительное время жалуется на тошноту, изжогу, отрыжку, периодические боли в животе и т. д.) патология переходит в необратимую хроническую форму. В таких ситуациях помогают реабилитационные мероприятия, направленные на восстановление функции поражённого органа и профилактику рецидивов. Важно не заниматься самолечением.

