The background of the slide is decorated with various fruits and grains. There are several green apples, some red cherries, a large yellow-orange fruit (possibly a pear or peach), and some dried grain stalks (like wheat or barley) scattered around the text.

# **Диетическое питание при хронических заболеваниях органов пищеварения у детей**

**Доцент кафедры педиатрии №2, ГрГМУ, к.м.н.  
Волкова Маргарита Петровна**

# **Распространенность заболеваний ЖКТ у детей на 100 тысяч детского населения**

- Хронический гастрит и хронический гастродуоденит – 10000-15000**
- Язвенная болезнь – 1900-3400**
- Болезни желчных путей – 4000**
- Заболевания кишечника – 1200**



# Причины заболеваемости

- **нерациональное питание,**
- **не соблюдение режима дня и двигательной активности,**
- **увлечение «продуктами «быстрого питания» и газированными напитками,**
- **недостаточное соблюдение гигиенических мероприятий,**
- **большая перегруженность в школе учебными занятиями,**
- **вредные привычки,**
- **недостаточные знания детей и подростков по здоровому образу жизни.**



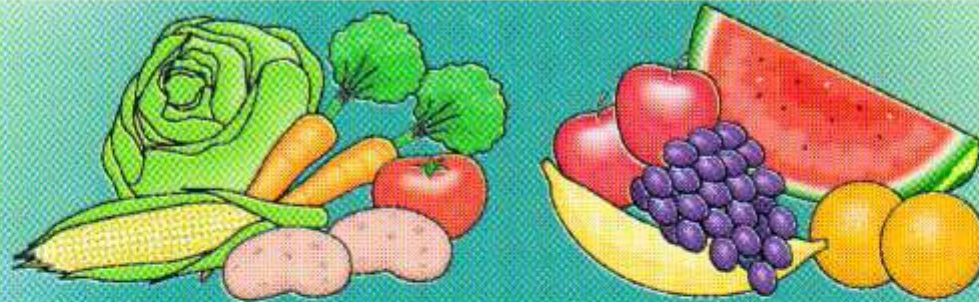


**Диета должна  
отвечать требованиям  
рационального  
питания,  
максимально  
обеспечивать  
физиологические  
потребности ребёнка в  
пищевых  
ингредиентах**





# Основы рационального питания





# **После повышенной нервно-эмоциональной нагрузки на протяжении учебного года**

**питание учащихся во время отдыха в организованном коллективе реабилитационно-оздоровительного центра должно обеспечить максимальную потребность организма в энергии, во всех пищевых веществах.**



# **Потребности в основных пищевых ингредиентах и калориях**

	<b>6-11 лет</b>	<b>12-17 лет</b>
<b>Калории</b>	<b>3000</b>	<b>3500</b>
<b>Белки</b>	<b>100</b>	<b>115-120</b>
<b>Жиры</b>	<b>100</b>	<b>110</b>
<b>Углеводы</b>	<b>400</b>	<b>480</b>

**Более высокая двигательная активность определяет повышение у детей и подростков энерготрат примерно на 10% и в свою очередь, необходимость соответствующего увеличения общей энергетической ценности питания.**

**•Особое внимание при этом должно быть уделено белку, как пластическому материалу, обеспечивающему процессы роста**

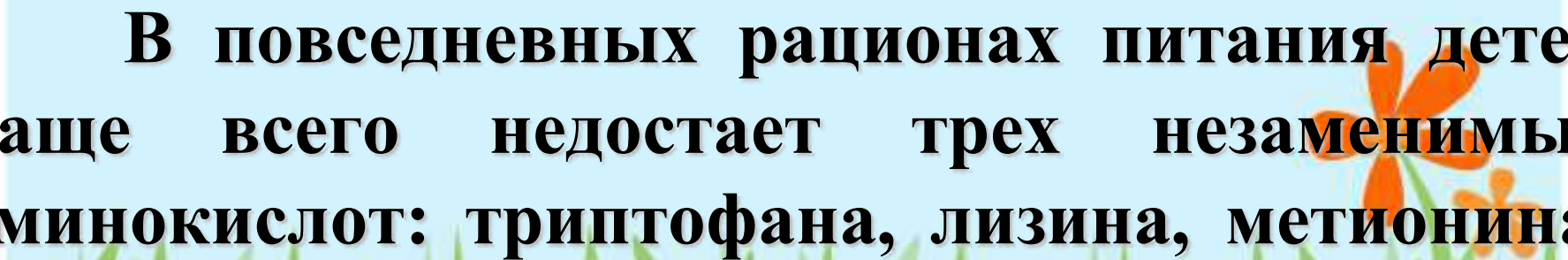




# **Белки**

**Биологическая ценность белка в пищевом рационе значительно возрастает при условии правильного сочетания белков животного и растительного происхождения, т.к. при этом взаимно обогащается и уравнивается соотношение незаменимых (животные белки) и заменимых аминокислот.**

**В повседневных рационах питания детей чаще всего недостает трех незаменимых аминокислот: триптофана, лизина, метионина.**



# Основные источники триптофана

- **мясо (вырезка, мякоть задней ноги).**  
В питании используют говядину и телятину, допустимы нежирная свинина, молодая баранина, кролик, курица.
- **рыба (атлантическая сельдь, треска, минтай)**
- **творог (жирный)**
- **сыр**
- **яйца**





# **Основные источники лизина**

- **мясо (кролик, индейка, телятина II кат., куры II кат.)**
- **сыр**
- **нежирный творог**
- **бобовые**



# **Основные источники метионина**

- **молоко**
- **сыр**
- **нежирный творог**
- **яйца**
- **мясо**





# Жиры

Имеют очень важное значение в детском питании. Кроме высокой энергетической ценности они наравне с белками выполняют роль пластического материала, входя в состав всех клеток и тканей организма. В качестве жирового компонента в детском питании используют главным образом молочные и растительные жиры.

Для детей доля растительных масел должна составлять  $\frac{1}{3}$ - $\frac{1}{4}$  общего количества жира.



# **Полиненасыщенные жирные кислоты**

**В детском питании высока роль полиненасыщенных жирных кислот (линолевой, линоленовой, арахидоновой).**

**ПНЖК подразделяются на 2 группы:**

- ПНЖК – семейства Омега-6**
- ПНЖК – семейства Омега-3**
- Оптимальное соотношение Омега-6 к Омега-3 – 5:1-10:1.**





**Правильное соотношение ПНЖК  
имеет большое значение для  
обеспечения достаточного уровня  
иммунитета, профилактики развития  
гиперхолестеринемии и  
атеросклероза.**



# **Основные источники ПНЖК семейства Омега-6**

## **Растительные масла:**

- **подсолнечное**
- **кукурузное**
- **соевое**
- **хлопковое**



# **Основные источники ПНЖК семейства Омега-3**

## **Растительные масла:**

- **льняное**
- **соевое**

## **Жир рыб**





# Углеводы

Являются основным легкоусвояемым источником энергии. Их количество в рационе ребенка должно быть в 4 раза больше, чем жиров.

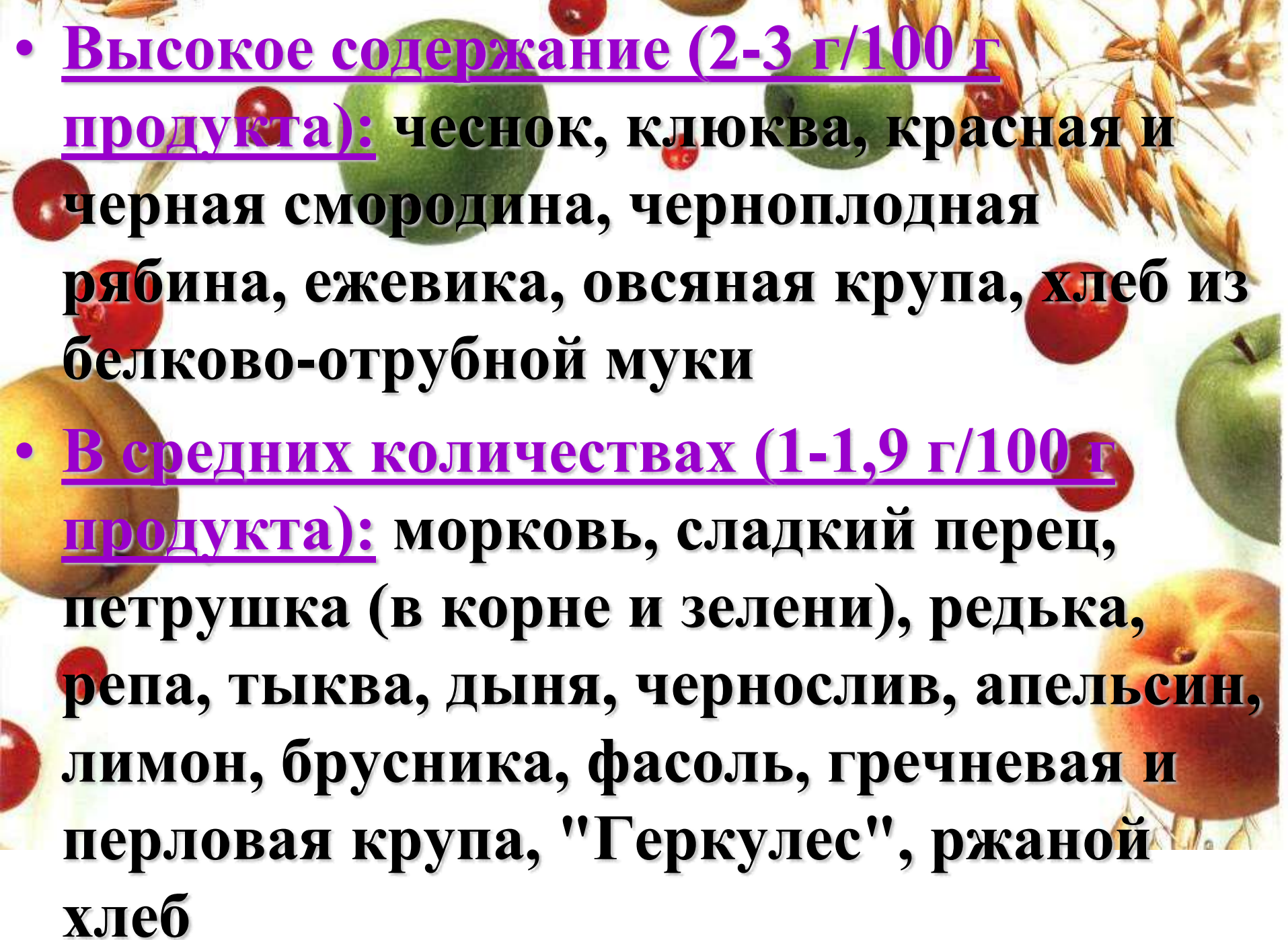
В детском питании широко используются такие источники углеводов, как хлеб, мука, крупы, сахар, кондитерские изделия, а также овощи и фрукты, являющиеся прекрасными источниками простых и сложных углеводов в виде клетчатки и пектина, а также витаминов и минеральных веществ.

# Содержание пищевых волокон

- Наибольшее количество (более 3 г/100 г):  
укроп, курага, клубника, малина,  
чай (4,5 г/100 г), овсяная мука (7,7 г/100 г),  
пшеничные отруби (8,2 г/100 г),  
сушеный шиповник (10 г/100 г),  
жареный кофе в зернах (12,8 г/100 г),  
овсяные отруби (14 г/100 г)
- Не содержатся в рафинированных продуктах





- 
- Высокое содержание (2-3 г/100 г продукта): чеснок, клюква, красная и черная смородина, черноплодная рябина, ежевика, овсяная крупа, хлеб из белково-отрубной муки
  - В средних количествах (1-1,9 г/100 г продукта): морковь, сладкий перец, петрушка (в корне и зелени), редька, репа, тыква, дыня, чернослив, апельсин, лимон, брусника, фасоль, гречневая и перловая крупа, "Геркулес", ржаной хлеб



Продукты	Разрешается	Исключается
Супы	Ненаваристые мясные, крупяные, овощные; молочные и фруктовые	Наваристые мясные, рыбные, грибные бульоны
Мучные изделия	Хлеб белый (вчерашней выпечки), хлеб серый с отрубями, изделия из несдобного теста, макаронные изделия (ограниченно)	Кондитерские изделия с кремом и изделия из сдобного теста

**Крупы**

**Каши из гречневой,  
овсяной, рисовой,  
манной круп**

**Каши и блюда из  
бобовых (горох,  
фасоль), пшенная  
каша**

**Молоч  
ные  
продук  
ты (по  
перенос  
имости)**

**Нежирное молоко,  
творог (желательно без  
консервантов), свежий  
кефир, простокваша,  
сыры, сметана (при  
желчнокаменной  
болезни - только с  
пищей 2-3 ч. ложки),  
масло сливочное  
ограниченно**

**Молочные  
продукты с  
повышенным  
содержанием  
жира, сливки,  
острые сорта  
сыра**

**Яйца  
(ограниченно)**

**По 1 в день -  
всмятку, в виде  
паровых омлетов**

**Жареные яйца, при  
желчнокаменной  
болезни - сырые яйца**

**Мясо  
и  
мясо  
продукты**

**Мясо и птица  
нежирных сортов  
(телятина, баранина,  
курица, индейка,  
кролик) в отварном  
или запеченном  
виде, котлеты на  
пару, суфле,  
фрикадельки**

**Жареное и жирное мясо  
и птица, субпродукты  
(печень, язык и т.д.),  
копчености и копченые  
колбасы, консервы;  
сало баранье, гусиное,  
говяжье**



## **Рыба**

**Речная и морская  
в отварном и  
запеченном виде  
(без корочки),  
вымоченная  
соленая рыба**

**Рыбные консервы,  
рыба жареная,  
копченая. Соленая -  
ограниченно**

## **Овощи (свежие ,отвар- ные, запечё- нные)**

**Картофельное  
пюре, огурцы,  
свекла, морковь,  
спелые помидоры,  
сладкий перец,  
баклажаны,  
цветная капуста;  
овощные соки**

**Овощи и фрукты при  
болеом с-ме -  
ограниченно.  
Свежий зеленый или  
репчатый лук, чеснок,  
редька, редис, щавель,  
шпинат, марино-  
ванные и жареные  
овощи, грибы**

<b>Фрукты и ягоды</b>	<b>Яблоки, груши, бананы, персики, абрикосы, дыни, арбуз; некислые сорта ягод</b>	<b>Очень кислые (не считая лимона)</b>
<b>Сладости</b>	<b>Мед, варенье</b>	<b>Мороженое, шоколад</b>
<b>Напитки</b>	<b>Компоты, кисели, фруктовые и овощные соки, некрепкий чай с лимоном, отвар шиповника</b>	<b>Холодные и газированные напитки, концентрированные соки, кофе, какао, алкогольные напитки</b>

# **Примерный среднесуточный набор продуктов диеты (г, мл)**

• Крупы	45	• Рыба	40
• Макароны изделия	20	• Сахар	70
• Мука пшеничная	15	• Кондитерские изделия	10
• Крахмал	1	• Картофель	200
• Молоко	650	• Овощи разные	250
• Творог	30	• Фрукты свежие	150
• Сметана	10	• Фрукты сухие	10
• Сыр	5	• Хлеб пшеничный	150
• Масло сливочное	30	• Чай	0,4
• Масло растительное	10	• Кофейный напиток	3
• Яйцо, шт.	1	• Какао	1
• Мясо, птица	130	• Дрожжи	0,5



