

В последнее время динамично развивается наука о питании человека, появляется много статей, научных и популярных книг в этой области. Однако на практике теоретически обоснованные рекомендации применяются далеко не всегда, как в общественном, так и в индивидуальном питании допускается много ошибок. Проблема здорового питания стала важна особенно в настоящее время, так как изменился образ жизни современного человека, экология и качество потребляемой пищи. С питанием люди получают вещества формирующие ткани организма, регулирующие жизненные процессы, восполняющие энергетические затраты, необходимые для жизнедеятельности. Для обеспечения всех потребностей организма и сохранения здоровья человек должен получать пищу определенного качества и в нужном количестве. При нарушении питания могут возникнуть различные заболевания, в настоящее время постоянно увеличивается число людей имеющих гастрит, язву, авитаминоз и другие болезни. Многие заболевания впоследствии лечатся с помощью лечебного и диетического питания.

Большие ошибки допускаются особенно в детском питании. От правильного питания человека с первых месяцев жизни зависят его нормальный рост, развитие и здоровье. Молочные продукты – важные и незаменимые компоненты детского питания, в состав которых входят более 100 различных веществ, необходимых растущему организму.

## **Заболевания детей, связанные с неправильным питанием**

В настоящее время болезни органов пищеварения, среди подростков, одни из самых распространенных. Сотрудниками больницы было проанализировано 1829 лечебных карт подростков. Анализ показал, что 500 детей имеют болезни органов пищеварения. А именно язвенную болезнь – 10 (2%), гастрит- 140 (28%), избыточный вес имеют 71 (14%), а недостаток веса 279 (56%) человек.

### **Гастриты**

Гастриты одно из самых распространенных заболеваний органов пищеварения. Иногда они возникают из-за неправильной или некачественной пищи, а иногда от аллергии к некоторым пищевым продуктам. Простой гастрит – самый распространенный из всех видов гастрита среди подростков. Из 140 человек болеющих гастритом 15 человек имеют хронический гастрит, 27 имеют острый гастрит, а остальные 98 человек имеют простой гастрит. Причинами простого гастрита являются грубые погрешности в питании, пищевые токсикоинфекции, употребление спиртных напитков, индивидуальная непереносимость некоторых лекарственных средств (например, антибиотиков). При гастрите появляется чувство полноты, боль (разной интенсивности) в подложечной области, тошнота, рвота, головокружение, общая слабость, сухой язык.

Большую роль при развитии гастритов играет употребление в пищу газированных напитков, жевательных резинок и других продуктов, содержащие вредные ингредиенты. Большое разнообразие газированных напитков привлекает внимание детей, и родителям не раз приходилось сталкиваться с просьбами их купить. Но не все родители знают, что газированная вода – это угольная кислота. И поэтому не следует использовать их регулярно, так как они не только содержат довольно большое количество сахара, но и то, что углекислота, содержащаяся в них, способствует выведению из организма кальция, столь необходимого в период роста и формирования скелета и зубов. Кроме того, газированные напитки обычно готовятся из концентратов и содержат много консервантов, красящих веществ, ароматизаторов, различных подсластителей.

Также во все газированные напитки, а также сосательные конфеты, шоколадные батончики, жевательные резинки, добавляют эмульгаторы. Многие из них опасны или даже запрещены. В одной пачке жевательной резинки Dirol или Orbit используют примерно 11 эмульгаторов. Конечно, их действие скажется не на каждом человеке, но если у человека чувствительный желудок, гастрит, язва, то вполне возможно, что у него появится сыпь или другие признаки аллергии.

### **Недостаток веса**

Существуют достаточно большое количество детей, имеющих недостаток веса. Многие родители всеми силами заставляют есть детей. Одна из причин нежелания детей есть в том, что человек рождается с инстинктом отвращения к той пище, с которой у него возникают неприятные ассоциации. Так же человек не любит один и тот же продукт постоянно употреблять в пищу. Но не всегда проблема аппетита возникает в

процессе уговоров. Ребенок может отказываться от еды, мучаясь ревностью к новому брату или сестре или из-за какого-нибудь другого переживания.

Плохой аппетит не слишком опасен для подростка. Главное чтобы это не перешло в «манию». Но плохой едок нуждается в наблюдении врача, который осмотрит ребенка, решит каких веществ ему не хватает, даст рекомендации, чем заменить те продукты, которые ребенок отказывается употреблять в пищу, посоветует, как с ним обращаться.

## **Избыток веса**

Переедание так же опасно, как и недоедание. Избыток пищи приводит к увеличению веса ребенка, поскольку все излишние вещества откладываются в организме в виде жиров. Превышение веса на 10% обуславливает рост заболеваемости ребенка в 2 раза. При избыточном питании вес тела ребенка начинает превышать норму.

По данным Выксунской поликлиники, примерно 14% подростков страдают избыточным весом. Избыточный вес – это не только косметический дефект, это, прежде всего, начало серьезного нарушения обмена веществ даже при самой легкой его степени, это заболевание с его морфологическими и функциональными изменениями в различных органах и системах. Избыточный вес исподволь готовит почву для возникновения в недалеком будущем таких серьезных заболеваний, как сахарный диабет, гипертоническая болезнь, ранний атеросклероз, воспаление почек, печени. Ожирение отрицательно отражается и на половом развитии, а в будущем – на детородной функции.

Ожирение – болезнь обмена веществ и, как и всякую болезнь, ее надо лечить. К сожалению, ожирение не считают серьезным заболеванием и обращаются к врачу тогда, когда проявляются тяжелые формы заболевания. Одно из важнейших причин ожирения – не только и даже не столько переедание, сколько преобладание в рационе углеводсодержащей пищи – булочных изделий, сахара, круп, картофеля. Родители ребенка, имеющего повышенный вес, должны заменить в питании эти продукты на хлеб грубого помола или продукты, содержащие клетчатку, обезжиренный творог, фрукты, кефир.

## **Дисбактериоз**

Также наиболее часто встречающееся заболевание у детей дисбактериоз. Заболевание происходит из-за изменения соотношения количества полезных и вредных микробов в кишечнике.

Причины развития дисбактериоза различны: изменение окружающей среды, характера питания, употребление алкоголя и т.п. Одной из наиболее частых причин дисбактериоза является самовольное и бесконтрольное применение антибактериальных препаратов, приводящих к гибели значительной части представителей нормальной микрофлоры чувствительных к препарату. В любом случае в основе развития дисбактериоза – нарушение механизма иммунологического статуса организма. При дисбактериозе могут исчезать некоторые представители нормальной микрофлоры (бифидобактерии, молочнокислые бактерии) и появляться редко встречающиеся микроорганизмы (грибки рода кандиды, стафилококки и т.п.) Главный синдром дисбактериоза – расстройство пищеварения. Он проявляется, прежде всего, дискомфортом в животе (вздутие, распирающее, повышенное газообразование).

## **Авитаминоз**

Из-за повышенной нагрузки детей во время обучения, с приходом осени, требуется большее количество витаминов. Недостаточное употребление продуктов, содержащих определенное количество витаминов, приводит к авитаминозу. К сожалению, сегодня только за счет продуктов питания большинство не могут обеспечить свой организм необходимым количеством витаминов. Недостаток витаминов приводит ко многим нарушениям работы организма ребенка.

Недостаток витамина А приводит к нарушению работы эндокринной системы, ухудшению зрения и замедлению реакции организма. Признаками недостатка витаминов В1, В2, В3, В5, В6, В12 в организме является расстройство нервной системы, заболевание органов пищеварения и нарушение обмена веществ. Витамин Д необходим для полного усвоения кальция и свертываемости крови. К нарушению работы сердца,

слабости и быстрой утомляемости приводит недостаточное употребление в пищу продуктов питания содержащих витамины С и Е.

## **Микроисследование заболеваний учащихся**

Многие учащиеся активно борются с избытком собственного веса, изучая различные виды способов похудения. В желудочно-кишечном тракте человека достаточно четко разделяются отделы, предназначенные для переваривания каждого из видов питательных веществ. Смысл раздельного питания – в другом. При раздельном питании сжигается гораздо больше съеденных продуктов, чем когда белки, жиры, и углеводы смешаны на одной тарелке. А значит, при раздельном питании больше шансов похудеть.

Но очень важно правильно голодать. Весь период голодания не должен превышать 10 дней, причем следует два дня «входить» в голодание и два дня «выходить» из него.

## **Исследование качества питания учащихся в столовой школы**

Большие требования предъявляют к общественному детскому питанию. В целях охраны здоровья детей, организации рационального питания, предупреждения возникновения массовых кишечных заболеваний и пищевых отравлений в детских учреждениях запрещается реализация многих молочных блюд и продуктов.

В столовой школы должны соблюдаться все санитарные правила. За санитарным состоянием пищеблока, состоянием кухонной и столовой посуды, правильностью выхода блюд и вкусовыми качествами готовой пищи следит медицинская сестра. В каждом учебном заведении существует свое меню. Когда составляют меню, то придерживаются определенных правил. Все продукты, поступающие на кухню должны приготавливаться в определенном соотношении. Нельзя использовать некоторые продукты, например пирожные с кремом, газированные напитки и др.

Большинству школьников не всегда нравится школьное питание, и поэтому они не съедают всю порцию пищи. На вопрос «Следят ли родители за вашим питанием?» большинство ответили «нет». Конечно, этот вопрос не раз поднимался на родительских собраниях и конференциях, но некоторых родителей это не волнует, т.к. они считают своих детей уже взрослыми. На третий вопрос многие ответили, что хотели бы употреблять различные салаты, йогурты и кондитерские изделия. Однако по правилам установленным Министерством Здравоохранения Российской Федерации не положено использовать многие продукты, которые хотели бы употреблять дети. И главная проблема в том, что дети не хотят питаться в школьной столовой, и если учащиеся среднего звена посещают столовую, то контролировать питание старшеклассников практически не получается.

Следовательно, в школе многие дети не едят, а дома родители не следят за их питанием. И из-за этого организм человека недополучает многих полезных веществ и бактерий.

Молоко и молочные продукты занимают одно из важных мест в питании, т.к. не только обеспечивают необходимым набором питательных веществ, но и выполняют в ряде случаев оздоровительные функции и лечебное воздействие на человеческий организм. В целом, молочные продукты с полным основанием можно считать одним из важнейших элементов «здорового питания». И так как в питании гимназистов молочные продукты используются в недостаточном количестве, мною было принято решение исследовать качество молочных продуктов и доказать важность их применения.