

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Перед едой
обязательно
вымой руки



ешь не спеша,
во время еды не
отвлекайся,
старательно
пережёвывай пищу



не ешь пищу, которая
упала на пол



ешь только за
чистым столом и
только из чистой
посуды



после еды убери
за собой



после еды мой руки
и полощи рот



ешь не реже 4-х раз в день
(на завтрак кашу, на обед
салат, суп, второе и компот,
на полдник булочку или
фрукт, на ужин второе
блюдо, перед сном кефир)



каждый день ешь
фрукты и овощи, пей
молоко



умей отличать здоровые
продукты (фрукты, овощи,
молоко) от пустых продуктов
(конфеты, чипсы; колбасы)



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ

Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания



Питаться школьник должен 4-5 раз в день

- Первая смена:
- 7:30—8:30 завтрак
 - 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе
 - 14:30—15:30 — обед в школе или дома
 - 19:00—19:30 — ужин (дома)



- 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 (полдник)
 - 19:30- 20:00-ужин (дома)



В межсезонье (осень — зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста



Необходимо использовать йодированную соль

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ «Профилактика йодного дефицита»

- ✓ Йод поступает в организм с пищевыми продуктами растительного и животного происхождения, и лишь небольшая его доля - с водой и воздухом.
- ✓ Во время роста детского организма йод особенно важен, так как участвует не только в физическом становлении ребенка, но и в его психическом развитии. Благодаря йоду у детей повышается интеллект, они хорошо учатся, обладают памятью и координацией.
- ✓ Недостаток йода может привести к задержке роста, снижению иммунитета, к сильной утомляемости, неспособности сосредоточиться, ухудшению памяти и внимания.
- ✓ В меню ребенка необходимо включать продукты богатые йодом (морепродукты, морская капуста, все виды рыб), при изготовлении блюд следует использовать только йодированную соль, также целесообразно использовать витаминно-минеральные комплексы, содержащие в составе йод.



Пищевое отравление — острое расстройство пищеварения, вызванное употреблением некачественных или токсичных продуктов и напитков.

Типы:

- **Пищевые токсикоинфекции (ПТИ).** Возникают из-за употребления пищи, заражённой патогенными микроорганизмами. Например, несвежих продуктов. Также спровоцировать ПТИ может несоблюдение санитарно-гигиенических норм.
- **Токсические (неинфекционные)** отравления. Возникают при попадании в организм с пищей естественных или химических токсинов. Например, яда несъедобных грибов и растений, а также химикатов.

Последний тип отравлений наиболее опасен. Не стоит бороться с ними самостоятельно. При подозрении на неинфекционный характер отравления следует сразу обратиться к врачу.

Также, независимо от вида отравления, квалифицированная медицинская помощь необходима беременным и кормящим женщинам, детям и пожилым.

Но обычно люди сталкиваются с токсикоинфекциями, которые можно вылечить дома. Далее речь пойдёт о том, какие шаги предпринять, чтобы самостоятельно справиться с ПТИ.

Симптомы и патогенез

Течение пищевой токсикоинфекции зависит от возраста и общего состояния человека, а также вида патогенных бактерий. Но общая картина такова:

- навязчивая тошнота;
- многократная рвота;
- слабость, недомогание;
- изменённый цвет лица;
- диарея;
- озноб;
- повышенная температура тела.

Для ПТИ характерен короткий период инкубации. Первые признаки появляются через 2–6 часов после приёма пищи и без лечения быстро прогрессируют.

Лечение

Шаг 1. Промойте желудок



При появлении первых симптомов нужно удалить из организма остатки токсичной пищи. Для этого промывают желудок. Алгоритм действий тот же, что при оказании первой помощи.

1. Приготовьте слабый раствор перманганата калия (марганцовки) или пищевой соды (на 1,5–2 литра воды комнатной температуры 1 столовая ложка соды).
2. Выпейте немного раствора.
3. Вызовите рвоту (двумя пальцами надавите на корень языка).
4. Повторите процедуру несколько раз, пока рвотные массы не станут чистыми.

Шаг 2. Примите сорбенты



Сорбенты — это препараты, помогающие выводить токсины из организма. Самым известным из них является активированный уголь.

Активированный уголь уменьшает всасывание в желудочно-кишечный тракт токсинов, солей тяжёлых металлов, алкалоидов и других вредных веществ, а также способствует их выведению из организма.

Дозировка при отравлении: одна таблетка на каждые 10 кг массы тела.

Иными словами, если вы весите 70 кг, то вам потребуется минимум семь таблеток. В тяжёлых случаях дозировку следует увеличить.

При отравлении уголь лучше принимать в виде водной взвеси. Для этого растолките таблетки и смешайте со 100 мл кипячёной воды комнатной температуры. На вкус эта смесь довольно противная, зато эффективно борется с отравлением.

Также вместо обычного можно использовать белый уголь. Считается, что это избирательный, концентрированный сорбент. Он не просто выводит токсины, но и сохраняет питательные вещества. При этом дозировка уменьшается вдвое: для взрослого 2–4 таблетки, в зависимости от степени отравления.

Вместо угля можно применять другие сорбенты (по инструкции). Например, «Смекту», «Лактофильтрум», «Энтеросгель» и другие.

Шаг 3. Больше пейте



Рвота и диарея сильно обезвоживают организм — нужно восполнять потери жидкости и поддерживать водный баланс.

Пейте не менее 2–3 литров кипячёной воды в сутки.

Воду рекомендуется подсаливать: на литр воды 1 чайная ложка поваренной соли. Солевой раствор можно чередовать со сладким некрепким чаем.

Также можно принимать специальные регидратационные средства: «Регидрон», «Оралит» и другие. Это порошки и растворы, содержащие минеральные соли и глюкозу и предупреждающие обезвоживание.

Другие лекарства

Что касается приёма других препаратов при токсикоинфекциях, есть несколько общих правил:

- Когда прекратится активная рвота, можно применять препараты, восстанавливающие микрофлору кишечника («Хилак форте», «Линекс», «Мезим» и другие).
- Если поднялась температура выше 37,5 градусов, её необходимо сбить жаропонижающими (парацетамол, ибупрофен и другие).
- Не рекомендуется приём обезболивающих: они могут усложнить диагностику в случае осложнений.
- Противомикробные препараты (в основном это антибиотики) применяются в тяжёлых случаях токсикоинфекции и назначаются исключительно врачом.

Шаг 4. Соблюдайте режим и диету



При пищевой инфекции больной ощущает сильную слабость. Следует придерживаться постельного режима и первые сутки отказываться от еды (если нарушен аппетит и организм отторгает пищу).

На второй или третий день можно позволить себе кисель, сухари (без мака, изюма, ванили и каких-либо других добавок), а также жидкое картофельное пюре или геркулесовую кашу, приготовленные на воде.

По мере активного лечения симптомы отступают — улучшение должно наступить уже через несколько часов. Окончательно организм приходит в норму, как правило, в течение трёх суток. Но ещё несколько дней могут сохраняться боли в животе, слабость, метеоризм.

Если основные симптомы (диарея, рвота, температура) не уменьшаются и не проходят более шести часов с момента начала лечения, обратитесь к врачу.

Шаг 5. Не забывайте о профилактике



От пищевых инфекций не застрахован никто. Но в силах каждого свести их риск к минимуму.

1. Мойте руки перед едой.

2. Следите за чистотой на кухне, соблюдайте технологии приготовления блюд.
3. Храните продукты правильно.
4. Будьте требовательны к качеству продуктов при покупке. Например, не покупайте рыбу с аммиачным запахом и «ржавым» налётом. (Все рекомендации по выбору рыбы здесь.)
5. Не ешьте в сомнительных гастрономических заведениях, не пейте воду из-под крана.

Соблюдайте эти и другие меры предосторожности и будьте здоровы!

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения.

Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.

Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде.

Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.

Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.



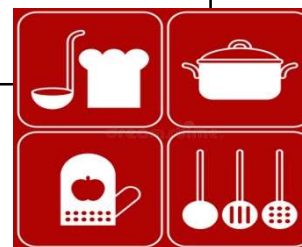
Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.

Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.
Выбирайте пищу с низким содержанием соли.

Соблюдайте правильный водный режим. Употребление алкоголя необходимо ограничить до 2 порциями (по 10 г спирта каждая) в день.



Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания.



Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

