



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В  
СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ  
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ТЕРРИТОРИАЛЬНЫЙ ОТДЕЛ УПРАВЛЕНИЯ  
ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ  
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ  
ЧЕЛОВЕКА ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ  
В МИЛЛЕРОВСКОМ, ЧЕРТКОВСКОМ,  
ТАРАСОВСКОМ РАЙОНАХ

346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Тельмана, 3  
Тел/факс (8-86385)2-03-72  
E-mail: [grn22@donpac.ru](mailto:grn22@donpac.ru)  
ОКПО 76921493 ОГРН 1056167010008  
ИНН 6167080043 КПП 616701001

25.04.2023

№ 24-95/152

Газета «Наш край»  
Газета «Миллеровская ярмарка»  
Газета «Север Дона Миллеровские вести»  
Газета «Родная сторона»  
Газета «Вести Чертковские»  
Администрация  
Миллеровского района  
Администрация  
Тарасовского района  
Администрация  
Чертковского района  
Агентство новостей

Управление образования  
Миллеровского района  
Отдел образования  
Тарасовского района  
Отдел образования  
Чертковского района

ГБУ РО «ЦРБ» в Миллеровском районе  
ГБУ РО «ЦРБ» в Тарасовском районе  
ГБУ РО «ЦРБ» в Чертковском районе

На \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

В целях реализации информационной политики по работе с населением и повышения грамотности в сфере обеспечения санитарно-эпидемиологического благополучия населения, территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в Миллеровском, Чертковском, Тарасовском районах направляет статью для публикации в газетах и размещении на сайтах.

### **«Правильное питание детей – залог здоровья»**

Роспотребнадзор напоминает, что правильно построенное питание имеет большое значение для нормального физического и нервно-психического развития детей, повышает трудоспособность и успеваемость, выносливость, устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней среды, к инфекционным и другим заболеваниям.

#### **Что должен кушать ребенок.**

У детей и подростков наиболее остро ощущается потребность в белках, которые необходимы не только для возмещения потерь энергии, но и для роста и развития организма. Чем меньше ребенок, тем больше у него потребность в белке. Наиболее ценный источник животного белка для детского организма – молоко. Также в детском рационе должно быть достаточное количество растительных белков, содержащихся в зерновых и бобовых продуктах, в меньшей степени – в овощах и фруктах.

Бобовые культуры (горох, фасоль, бобы, соя и др.) по содержанию белка приближаются к таким продуктам животного происхождения, как мясо, рыба, творог, яйца, а некоторые из них даже превосходят их. В детском питании бобовые продукты (зеленые стручки фасоли, зеленый горошек и др.) являются важным источником ценных растительных белков.

Также в детском возрасте отмечается повышенная потребность в незаменимых несинтезируемых в организме аминокислотах, обеспечивающих нормальное течение процессов, связанных с интенсивным ростом и развитием ребенка. Ими богато мясо, рыба, а также яйца и орехи.

Значение жира в питании детей весьма многообразно. Употребление жиров в детском возрасте несколько увеличивается в связи с тем, что они представляют более концентрированные источники энергии, чем углеводы, и содержат жизненно важные для детей витамины А и Е, полиненасыщенные жирные кислоты, фосфолипиды и другие

В то же время избыток жира в пище детей нежелателен, так как это нарушает процесс обмена веществ, понижает аппетит, расстраивает пищеварение и ведет к ожирению. При избытке жира

нарушается усвоение белков. Наиболее биологически ценный источник жира для детей – сливочное масло, молоко и другие молочные продукты, а также яйца.

Что касается углеводов, то детям младшего возраста их нужно меньше, чем белков и жиров. Избыточное количество углеводов, особенно содержащихся в рафинированном сахаре, угнетает рост и развитие детей, приводит к снижению иммунитета и повышенной заболеваемости кариесом. Хорошие источники углеводов для питания детей содержатся в овощах, фруктах, ягодах и свежих соках, а также в молоке (лактоза – молочный сахар).

Важно ограничивать потребление сладостей: печенье, пастилу, конфеты, варенье и другие кондитерские изделия можно давать по 10–25 г ежедневно в зависимости от возраста. Детям и подросткам рекомендуется 20% простых сахаров (глюкоза, фруктоза, лактоза, сахароза), 75% крахмала, 3% пектиновых веществ и 2% клетчатки от общего количества углеводов в суточном рационе их питания.

Дети от 3 до 7 лет должны ежедневно употреблять не более 60 г сахара, 340 г хлебобулочных и макаронно-крупяных изделий, а также 700–800 г свежих фруктов, ягод, овощей.

### **Какие витамины и микроэлементы необходимы ребенку**

Дети более чувствительны к недостатку любых витаминов, чем взрослые. С процессами роста потребность в них повышается. Кроме специфических болезненных проявлений, связанных с авитаминозом, у детей отмечаются некоторая вялость, бледность, быстрая утомляемость, иногда боли в коленях, понижение аппетита. Особенно важное значение имеют витамины А и D, дефицит которых останавливает рост, снижает массу тела, нарушает зрение, вызывает рахит, кариес и другие отклонения.

Для регуляции водно-солевого обмена необходимы минеральные элементы, так как они способствуют передвижению питательных веществ и продуктов обмена. Без минеральных веществ невозможна нормальная функция нервной, сердечно-сосудистой, пищеварительной и других систем. Они также влияют на защитные функции организма и его иммунитет.

Нормальные процессы кроветворения и свертывания крови не могут происходить без участия железа, меди, кобальта, никеля, марганца, калия и других минеральных веществ, которые входят в состав ферментов или активируют действие гормонов и витаминов, участвуя во всех видах обмена веществ.

Для растущего организма наибольшее значение имеют соли кальция, фосфора и железа. Обычная смешанная пища поставляет детям необходимое количество минеральных веществ в том случае, если в ней достаточно молока и молочных продуктов – важных источников кальция и фосфора. Для всасывания этих элементов из кишечника и отложения их в костях необходим витамин D, который содержится в продуктах животного происхождения (печень рыбы, жирные сорта рыбы, яйца, икра, молочные жиры). Этот витамин образуется в коже под действием солнечных лучей, поэтому детям необходимо ежедневно бывать на свежем воздухе, принимать умеренные дозы солнечных ванн.

В детском питании жизненно важное значение имеет железо, так как оно принимает непосредственное участие в процессах кроветворения и тканевого дыхания. Благодаря мясным продуктам организм получает 15–30% железа. В крупах, хлебе, яйцах и овощах, богатых щавелевой кислотой, хотя и много этого элемента, усваивается его не более 2–5%. В молочных продуктах очень мало железа. Во фруктах, ягодах и некоторых овощах его тоже немного, но усваивается оно хорошо, поэтому эти продукты полезны детям.

Дефекты в питании детей не всегда сразу отражаются на здоровье. Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной возникновения заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, излишнего увеличения массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот, приводит к истощению.

Часто проблемы проявляются не сразу – при неблагоприятных внешних условиях, заболеваниях, повышенной учебной нагрузке в школе, а иногда и в более зрелые годы. Профилактика многих заболеваний, возникающих у взрослых (артериальная гипертония, сахарный диабет, ожирение), должна вестись не с подросткового или юношеского периодов, а с раннего детства.

Начальник отдела



Л.Н. Харитонова