



На что нужно обратить внимание при планировании рациона ребенка в первую очередь?

• При выборе зерновых продуктов отдавайте предпочтение цельнозерновым хлебобулочным изделиям, кашам. Обращайте внимание на те из них, которые обогащены витаминами и минералами.

• Предлагайте детям в качестве гарнира крупы, отварной картофель; мясные блюда также лучше выбирать тушеные, отварные или приготовленные на пару. Избегайте появления в меню школьника жареных блюд, чипсов или соленых сухариков.

• В рационе Вашего ребенка должно быть много овощей и фруктов. Они содержат не только некоторые необходимые детскому организму витамины и минералы, но и пищевые волокна, органические кислоты, улучшающие всасывание железа из других продуктов.

• Помните, что молоко и молочные продукты – залог здоровья костей Вашего ребенка, они могут прекрасно утолять жажду и заменять сладкие газированные напитки.

• Продукты с высоким содержанием белка - такие, как мясо, птица, рыба и яйца, необходимы для нормального роста и развития школьника. Отдавайте предпочтение свежеприготовленным мясным блюдам, а не консервам и колбасам.

• Включайте рыбу в меню ребенка не менее трех раз в неделю: она содержит необходимые ребенку жирные кислоты, а морская – еще и йод.

• При приготовлении пищи используйте йодированную соль, старайтесь использовать ее умеренно.

Пример дневного меню для ребенка 7 – 16 лет

	Прием пищи, наименование блюд	Вес готовой порции, г
Завтрак		
1	Каша овсяная молочная	180 + 5
2	Творожная запеканка	100
3	Чай с молоком и сахаром	200
Второй завтрак		
1	Свежие фрукты	200
2	Бутерброд с сыром	25 + 8
Обед		
1	Суп рыбный с овощами	400
2	Котлеты мясные запеченные	90
3	Вермишель отварная	100
4	Салат из свеклы и зеленого горошка с растительным маслом	100 + 10
5	Компот из свежих яблок с сахаром	200
Полдник		
1	Чай с сахаром	200
2	Булочка сдобная	75
Ужин		
1	Курица отварная	65
2	Пюре картофельное	180 + 3
3	Овощной салат из капусты, моркови и яблок с растительным маслом	75 + 5
4	Компот из свежих яблок	200
Перед сном		
1	Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	230
На весь день		
1	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	210

Как видите, ничего сложного. Главное - разнообразие, дробность и система. Тогда вашему школьнику никакой гастрит не страшен!



www.aocmp.ru



Присоединяйтесь к нам в социальных сетях!



Тиражировано в рамках государственной программы Амурской области «Профилактика преступлений и правонарушений на территории Амурской области» («Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни у населения, включая сокращение потребления алкоголя и табака»). Министерство здравоохранения Амурской области. ГБУЗ АО «Амурский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».



г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45.

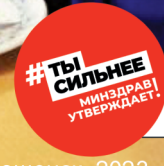


www.aocmp.ru



Министерство здравоохранения Амурской области
ГБУЗ АО «Амурский областной центр медицинской профилактики»

ПРЕДУПРЕДИТЬ ГАСТРИТ У ШКОЛЬНИКА



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Ваш ребенок внезапно заболел? Вы подозреваете, что, возможно, у него гастрит? Мы подскажем вам, как проявляется это заболевание у детей, его основные виды и симптоматика. От чего бывает гастрит? А также вы сможете узнать, какого рациона питания нужно ему придерживаться, чтобы оставаться здоровым!

Гастрит - это воспалительный процесс слизистой оболочки желудка. Он может возникать самостоятельно, то есть независимо от разных факторов (первичный гастрит), а может развиваться как результат какого-то заболевания (вторичный гастрит). Протекать эта болезнь может в острой и хронической формах.



Первые признаки гастрита напоминают обыкновенное пищевое отравление, и в большинстве случаев родители не обращают на них никакого внимания. Однако спустя какое-то время они начинают замечать, что у ребенка снизился аппетит, а сам он стал жаловаться на боли в области живота, расстройство желудка, вздутие и метеоризм. После выявления подобных симптомов говорить о каком-то легком пищевом отравлении не приходится, и надо отправляться со своим чадом к врачу. Врач же в таком случае, исключив похожие заболевания, ставит неутешительный диагноз – **гастрит**.

Что же делать, если у ребенка выявлен этот недуг, и как предупредить развитие данного заболевания у здоровых детей?

Не занимайтесь самолечением! Причин появления гастрита несколько, и только врач, после постановки правильного диагноза, должен назначить соответствующий курс лечения и оптимальную в каждом конкретном случае диетотерапию.

Игнорировать болезнь ни в коем случае нельзя. Вовремя не вылеченный гастрит с возрастом может принять более серьезные формы - такие, как язвенная болезнь и даже рак желудка!

Причины гастрита у детей



Неправильное питание. Относится к самой частой причине как острого, так и хронического гастрита. Под неправильным питанием подразумевается употребление ребенком вредных продуктов фастфуда (гамбургеры, картофель фри, жареные пирожки и пр.), чипсов, сухариков, газированных напитков (кока-кола, спрайт, любые окрашенные жидкости). А также острых блюд с избыточным содержанием специй, копченостей, излишне жирной пищи.



Нарушение процесса и регулярности приема пищи. Если ребенок питается нерегулярно с большими промежутками между приемами пищи или большим размером порций, это создает высокий риск развития гастрита.



Недоброкачественная пища. Если ребенок ест даже полезные продукты питания, но при этом они либо испорчены, либо инфицированы патогенными микроорганизмами, это станет причиной возникновения острого гастрита.



Умственные и психоэмоциональные перегрузки. Современные дети излишне загружены школьными обязанностями. Ребенок, у которого нет свободного времени, становится очень чувствительным к любым агрессивным факторам окружающей среды. При этом нарушается регуляция синтеза желудочного сока, снижается аппетит и, как следствие, возникает воспалительный процесс в желудке.



Физические перегрузки и гиподинамия. Как избыток физической активности, так и её недостаток приводят к нарушению процессов кровообращения в растущем организме и срыву механизмов ауторегуляции защитных и секреторных процессов в желудке.



Хеликобактерная инфекция. В происхождении хронических гастритов четко доказана роль хеликобактерий. Нередко дети получают этот недуг по наследству от одного или обоих своих родителей, страдающих гастритом. Ученые уже давно установили, что заболевание имеет инфекционную природу, и в его основе в большинстве случаев лежит бактерия *Helicobacter pylori*, которая может «мигрировать» от человека к человеку.



Последствия приема лекарств. Если ребенок часто болеет, и вы вынуждены лечить его разными лекарствами, то вскоре у малыша начнутся проблемы с желудком. Ещё больший вред организму наносит употребление антибиотиков. Ведь всем известно, что эти препараты имеют сильное отрицательное воздействие на внутренние органы. Поэтому, чтобы избежать более серьезных проблем со здоровьем, не назначайте никаких препаратов самостоятельно, это может делать только специалист. Помните, что самолечение может привести к тяжёлым последствиям.



Инфекционно-токсические и системные аутоиммунно-аллергические реакции. Любое воспаление или инфекция в организме может закончиться аллергической реакцией и реактивным воспалением в желудке. В некоторых случаях причиной гастрита могут быть заболевания других органов желудочно-кишечного тракта. Например, панкреатит, холецистит, гепатит и др. Также гастрит могут спровоцировать очаги хронических инфекций – нефрит, кариес, гайморит и т.д.

Симптомы и признаки гастрита

- тошнота (чаще утром или после еды);
- ноющая, тянущая боль в области желудка после еды;
- отрыжка или очень неприятный запах изо рта;
- изжога;
- чувство быстрого насыщения и переполнения желудка во время еды и тяжесть после нее;
- неустойчивый стул;
- снижение аппетита.

Возможно, что данные симптомы на начальной стадии будут слабо выражены, но это не должно останавливать Ваши намерения посетить специалиста. Со временем проявления заболевания лишь усилятся, а лечение будет более продолжительным.