

15.01.2024

ОПД.03 Основы микробиологии, санитарии и гигиены

Группам 9-у

1. Тема: Альтернативные теории о питании.

2. Возрастные особенности и нормы питания детей и подростков.

Задание на дом:

Написать подробно из интернет источников альтернативные теории о питании, их плюсы и минусы.

2. сделать конспект 2 вопроса

Отправить на почту [ni1nata@yandex.ru](mailto:ni1nata@yandex.ru)

### **1 Альтернативные теории о питании.**

1. вегетарианство – питаются растительной пищей.

2. лечебное голодание- теория – происходит расщепление шлаков и омоложение организма.

3. сыроедение - питание сырыми продуктами растительного происхождения и молочными продуктами без термической обработки.

4. раздельное питание - совместимость потребляемых продуктов с точки зрения пищеварения в желудке.

5. Религиозные посты – в православном календаре им отведено около 200 дней, включая посты по определенным дням недели. По питанию пост представляет собой вегетарианство с полным исключением пищи животного происхождения.

### **2. Возрастные особенности питания детей и подростков.**

Пища – единственный источник, с которым ребенок получает необходимый пластический материал и энергию. Детский организм отличается от взрослого тем, что в нем бурно протекают процессы роста и развития.

Для нормального физического и умственного развития детей и подростков необходимо полноценное сбалансированное питание. Энергетическая ценность суточного рациона детей и подростков должна быть на 10 % выше их энергетических затрат, так как часть питательных веществ необходима для обеспечения процессов роста и развития организма. Соотношение белков, жиров, углеводов для детей старше 1г и подростков должно составлять 1/1/4

Потребность в пищевых веществах у детей обратно пропорциональна их возрасту ( чем меньше ребенок, тем потребность больше), так как особенно усиленно ребенок растет в первые годы жизни.

Большое внимание в питании детей и подростков уделяют аминокислотному составу как основному пластическому материалу, из которого строятся новые клетки и ткани. При недостатке белка в пище у детей задерживается рост, отстает умственное развитие, изменяется состав

костной ткани, снижается сопротивляемость к заболеваниям и деятельность желез внутренней секреции.

Лучшим продуктом питания в детском возрасте считается молоко и молочные продукты. Для детей до 3х лет в рационе питания ежедневно следует предусматривать 600 мл молока, для школьников - не менее 500 мл. Кроме того в рацион питания детей и подростков должны входить мясо, рыба, яйца, крупы – продукты, содержащие полноценные белки с богатым аминокислотным составом.

Жиры играют важную роль в развитии ребенка – пластический энергетический материал, содержащий витамины А,Д,Е, фосфатиды, полиненасыщенные жирные кислоты. При недостатке жиров у ребенка снижается сопротивляемость болезням, замедляется рост.

У детей наблюдается повышенная мышечная активность, в связи с чем потребность в углеводах у них выше, чем у взрослых. В питании детей важное значение имеют легкоусвояемые углеводы, источниками которых являются : фрукты, ягоды, соки, молоко, сахар, печенье, варенье. Количество сахаров должно составлять 25% количества углеводов, избыток углеводов приводит к ожирению, снижению устойчивости организма к инфекциям.

В связи с процессами роста потребность в витаминах у детей повышена.

Витамины А,Д – факторы роста (молоко, мясо, яйца, рыбий жир)

Витамин С вместе с витамином В стимулирует процесс роста , повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Минеральные вещества в детском организме обеспечивает процесс роста и развития тканей, костной, нервной системы, зубов, мышц.(мясо, рыба, яйца, овсяная крупа, молочные продукты ). Соли железа участвуют в кроветворении.

Потребность детей и подростков в воде больше чем у взрослых.

Дети и подростки нуждаются в легкоусвояемой пище, ведь переваривающая способность их пищеварительных органов пока еще слаба. Питание должно быть более частым , чем у взрослых. Прием еды в строго определенные часы гарантирует хороший аппетит, высокую ее перевариваемость.