

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/referat/387112>

**Тип работы:** Реферат

**Предмет:** Гигиена

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ 3

1 РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ 4

2 ГИГИЕНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 6

3 ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ 11

4 УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ И ПИТАНИЕ 16

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 18

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ 19

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время, когда в России отмечается значительное снижение количества абсолютно здоровых детей и подростков и рост количества несовершеннолетних с нарушениями физического и психического здоровья, проблема здоровьесбережения детского населения должна получить статус вопроса национальной безопасности, определяющего военный, интеллектуальный, профессиональный и репродуктивный потенциал страны. Полноценное питание – это важнейший фактор роста, когнитивного развития, обучаемости детей и их производительности в будущем.

Поэтому проблема обеспечения растущего детского организма сбалансированным питанием по всем незаменимым пищевым компонентам, в том числе микро-, макроэлементам, витаминам и биологически активным веществам является крайне актуальной.

Питание обеспечивает мозг необходимыми строительными блоками для создания и поддержания связей, что имеет решающее значение для улучшения когнитивных функций и успеваемости. Пищевые факторы оказывают широкое и положительное влияние на функцию и пластичность нейронов. Например, жирные кислоты омега-3, которые обычно содержатся в высоких концентрациях в водорослях и рыбе, обеспечивают мозг строительным материалом. Диета, богатая сахаром, насыщенными жирами или калорийная, считается вредной для нервной функции. Функция мозга, безусловно, зависит от адекватного питания, а краткосрочные колебания количества и состава потребляемых питательных веществ у здоровых людей влияют на показатели когнитивной функции.

Целью данной работы является рассмотрение гигиенических основ питания как источника здоровья и нормального физического развития детей.

## 1 РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И ЕГО РОЛЬ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

По нашему мнению, рациональное питание - это индивидуальный комплекс приёма пищи, удовлетворяющий потребность организма в энергии и эссенциальных (незаменимых) жизненно важных веществах в данных конкретных условиях его жизнедеятельности, который обеспечивает человеку сохранения здоровья и полноценную социальную и профессиональную деятельность. Как показал анализ литературы, он состоит из 5 принципов:

Первый принцип – соответствие энергетической ценности рациона питания среднесуточным энергетическим затратам организма, которые зависят от возраста, пола, морфологического и биохимического статуса, состояния здоровья, вида деятельности и климата региона проживания.

Второй принцип – удовлетворение потребностей организма в веществах, необходимых для осуществления пластического обмена и регуляции физиологических функций организма: белках, углеводах, жирах, витаминах, минеральных веществах.

Третий принцип рационального питания – сбалансированность содержания в рационе различных питательных веществ и определенное их соотношение.

Четвертый принцип – соответствие химической структуры пищи ферментному статусу организма структурах – в процессе клеточного питания, а также в процессах выделения продуктов обмена из организма.

Пятый принцип рационального питания – безвредность пищи, отсутствие в ней токсических веществ в виде вредных добавок (консервантов, красителей, эмульгаторов).

Рациональное питание состоит из 5 принципов и является одним из факторов здорового образа жизни.

Здоровый человек, питающийся правильно, часто более продуктивен и отмечает лучшее самочувствие.

Здоровое (оптимальное) питание – питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактики заболевания. В числе основных целей государственной политики обозначены сохранение и укрепление здоровья населения, а также профилактика заболеваний, обусловленных неполноценным и несбалансированным питанием. В основе современных представлений о здоровом питании лежит концепция оптимального питания, предусматривающая необходимость и обязательность полного обеспечения потребностей организма не только в эссенциальных макро- и микронутриентах, но и в целом ряде минорных биологически активных веществах, перечень и значение которых постоянно расширяются. Концепция оптимального питания базируется на двух фундаментальных законах, первым из которых является соответствие энерготрат энергетической ценности рациона человек, вторым – обязательность потребления основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) в физиологически необходимых соотношениях, что позволяет удовлетворить потребности человека в эссенциальных (незаменимых) нутриентах. Содержание минорных и биологически активных веществ в пище должно соответствовать их адекватным уровням потребления. Не вызывает сомнения, что фактор питания является наиболее значимым фактором сохранения и улучшения здоровья, увеличения продолжительности жизни, ее активного периода, повышения работоспособности. Именно поэтому вопросы здорового питания как важнейшего фактора формирования здорового образа жизни и профилактики неинфекционных заболеваний находится в центре внимания не только медицинской общественности, но и государства.

## 2 ГИГИЕНА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Сохранение здоровья и профилактика заболеваний актуальны в любом возрасте, но основы физического и психического здоровья, интеллектуальный потенциал закладываются в детстве. В этот период происходят интенсивный рост и напряженные обменные процессы, поэтому растущий детский организм испытывает высокую потребность в витаминах, макро- и микроэлементах.

Дефицит биологически активных соединений у детей подрывает их здоровье на всех этапах развития. Витамины и минералы обеспечивают множество физиологических функций сопряженных с деятельностью нервной, эндокринной, иммунной и других систем организма. При этом организм человека не синтезирует целый ряд таких соединений и не запасает их впрок, поэтому они должны поступать в готовом виде с пищей, причем постоянно и в нужном количестве. Недостаток микронутриентов в питании является не только причиной целого ряда хронических заболеваний, но и вызывает изменения в самой сложной и очень важной для человека сфере – сфере когнитивных функций, к которым относят память, речь и интеллект. Длительная алиментарная недостаточность у детей может привести к серьезным сбоям в работе центральной нервной системы, сопровождающимся не только поведенческими нарушениями (предрасположенностью к различным формам девиантного поведения, низкой степенью социализации, ограничениями в выборе профессии и др.) и неспособностью к обучению, но и к снижению качества жизни в целом.

Алиментарный голод опасен тем, что длительное время протекает бессимптомно и выявляется тогда, когда бывает уже слишком поздно. Результаты, полученные в рамках исследования «Глобальное бремя болезней», свидетельствуют о том, что именно рацион питания с низким содержанием необходимых биологически активных веществ в настоящее время является главным фактором риска нарушений физического и психического здоровья детей и подростков, одной из главных причин смертности и инвалидности населения во всем мире.

Научные исследования последних лет свидетельствуют о выраженной тенденции к ухудшению

обеспеченности населения России витаминами и минералами. Более 80% российских детей испытывают дефицит одного или нескольких витаминов, причем круглогодично.

Отмечается алиментарный дефицит таких микроэлементов, как железо, йод, цинк, селен. У специалистов не вызывает сомнения, что неправильное или неполноценное питание является основным и самым мощным здоровьеразрушающим фактором.

У современных детей нарушена структура питания – они едят слишком мало продуктов из тех, которые необходимы растущему организму и в то же время употребляют в пищу продукты, которые им не нужны или даже вредны. Повседневный рацион большинства жителей России – углеводисто-жировая пища, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов и микроэлементов. В магазинах и школьных буфетах появилось большое количество продуктов (сухарики, чипсы, хот-доги и др.), которые привлекают детей более ярким вкусом и запахом, создают эффект быстрого насыщения, но не обеспечивают организм необходимым количеством незаменимых для роста и развития биологически активных соединений. Проблемой сегодняшнего дня является не количество пищи, а ее качество, т.е. содержание в ней жизненно важных нутриентов.

По данным ЮНИСЕФ ситуация с неполноценным питанием детей сейчас такова, что количество детей и подростков, которым удается выжить, возросло, а число благополучных и успешных слишком мало. Интегральным показателем здоровья детского населения является показатель годности к военной службе, который на протяжении последних лет в нашей стране существенно снижается. По данным Научного центра здоровья детей РАМН за последние годы значительно возросло число подростков с дефицитом массы тела. Около 26% юношей по этому показателю признаются временно негодными к военной службе и нуждаются в лечении. Увеличилось число детей-инвалидов и 25% нарушений у этой категории детей приходится на расстройства питания. Более чем у 15% юношей и девушек на фоне неполноценного питания выявляется задержка полового созревания. Дети, здоровый рост и развитие которых не обеспечены испытывают воздействие трех составляющих:

1. Недоедание. В настоящее время питание большого количества детей из семей с низким материальным уровнем ни количественно, ни качественно не соответствует научно обоснованным физиологическим нормам потребления пищевых веществ. Чем ниже уровень жизни семьи, тем ниже доля расходов на поддержание здоровья детей и обеспечение их качественными пищевыми продуктами. Как правило, дети из малообеспеченных семей имеют задержку в росте, низкие когнитивные способности и мотивацию к обучению, не могут полностью реализовать свой физический и интеллектуальный потенциал

2. Скрытый или алиментарный голод. Преодоление алиментарного дефицита в питании играет первостепенную роль в профилактике заболеваемости детского населения. В группу риска по формированию алиментарно-зависимых состояний и заболеваний входят: дети раннего возраста и подростки в период наиболее интенсивного роста; дети, занимающиеся спортом и имеющие высокие физические нагрузки; больные дети с хронической патологией; дети с низким социально-экономическим уровнем.

3. Избыточный вес и его более тяжелая форма – ожирение. Согласно современной концепции избыточного веса его причиной является неправильное питание женщин в период беременности и детей грудного и раннего возраста, а не рацион малоимущих людей, включающий доступные жирные и сладкие продукты, как считалось ранее. В краткосрочной перспективе несбалансированный рацион в детском возрасте обернется сердечно-сосудистыми проблемами, инфекциями и низкой самооценкой, в долгосрочной – ожирением, диабетом и другими нарушениями обмена веществ .

По мнению специалистов, наиболее быстрым и эффективным способом реализации программы повышения качества жизни и профилактики алиментарно-зависимых заболеваний является государственное реформирование системы гарантированного питания российских детей. Известно, что здоровое питание обходится дороже, чем высококалорийная пища с низкой пищевой ценностью, поэтому для решения проблемы необходимы мероприятия, направленные на повышение экономического благосостояния населения в целом, а также разработка программ поддержки наиболее уязвимых категорий семей, чьи доходы не позволяют обеспечить детям полноценное сбалансированное питание.

Поскольку важным физиологическим периодом становления детского организма является возрастной период от 7 до 17 лет, то важным шагом в решении проблемы здоровьесбережения детей должно стать реформирование школьного питания. В настоящее время не все школы имеют пищеблоки, а материальный износ технологического оборудования в существующих по оценке специалистов составляет от 85 до 95%. К тому же закупки продуктов для школьных столовых подпадают под действие закона «О госзакупках», поэтому для школьников закупаются самые дешевые продукты с низкой пищевой ценностью. Возможным

выходом из сложившейся ситуации могло бы стать создание комбинатов детского питания, которые позволили бы улучшить качество питания детей в организованных детских коллективах (детских садах, школах, лечебно-профилактических учреждениях) за счет централизованного обеспечения функциональными продуктами, обогащенными незаменимыми нутриентами.

Вопрос питания детей – это, прежде всего вопрос ответственности родителей. Именно в семье прививаются основы здорового образа жизни, формируются культура питания и правильные пищевые привычки у детей. В настоящее время назрела необходимость проведения масштабной просветительской работы среди несовершеннолетних и их родителей по вопросам ответственного отношения к здоровью как базовой ценности. К сожалению, уровень осведомленности населения по вопросам здорового питания очень низкий. Решение этой проблемы требует участия многих специалистов: медицинских работников, педагогов, специалистов социальных служб. Было бы целесообразным, на наш взгляд, введение в школах отдельного предмета по здоровому образу жизни и, в частности по здоровому питанию, преподавание которого осуществлял бы специалист с профильным образованием.

### 3 ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

На основании многолетних научных исследований разработаны практические рекомендации, соблюдение которых позволяет не только обеспечить организм необходимым количеством энергии, пищевых и биологически активных веществ, но и сохранить и укрепить здоровье, повысить адаптационный потенциал организма. В настоящее время общепринятыми являются 11 правил здорового (оптимального) питания, соблюдение которых способствует профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

1) Необходимо потреблять разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения, содержащие пищевые вещества, одинаково необходимые нашему организму.

Продукты животного происхождения содержат незаменимые аминокислоты, витамин А, витамины группы В, кальций, железо, медь, цинк.

Продукты растительного происхождения являются источником растительного белка, полиненасыщенных жирных кислот, минеральных веществ (калий, кальций, магний и др.), микроэлементов (медь, цинк, селен и др.), витаминов (С, Р, К, фолат, В<sub>6</sub>, каротиноиды и др.), пищевых волокон, а также многих биологически активных веществ (фитостерины, флавоноиды и др.).

2) Обязательно употреблять несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.

Необходимо, чтобы за счет этой группы продуктов поступало более половины суточной энергии, так как они содержат мало жиров, богаты белком, минеральными веществами (калий, кальций, магний) и витаминами (С, фолат, В<sub>6</sub>, каротиноиды). Различные сорта хлеба (пшеничный, ржаной, отрубный, из муки грубого помола, цельнозернового зерна) являются хорошим источником витаминов группы В, калия, железа, фосфора, пищевых волокон. Из большого разнообразия круп (гречневая, овсяная, перловая, ячневая, рис,

пшено и др.) в рацион питания могут включаться любые крупы, так как в них содержатся значительные количества белка, пищевых волокон, витаминов группы В, магния, железа. Бобовые, включая горох, фасоль, чечевицу, орехи, являются хорошим источником растительного белка, пищевых волокон, меди, цинка, железа. Усвоение микроэлементов, содержащихся в этих продуктах, улучшается при одновременном их потреблении с продуктами животного происхождения, в том числе с нежирным мясом или рыбой.

3) Необходимо несколько раз потреблять разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде - не менее 400 г овощей (помимо картофеля) и фруктов. В странах, где потребление овощей и фруктов находится на этом уровне или выше, распространенность сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов рака и дефицитов микронутриентов среди населения ниже.

Сырые овощи и фрукты содержат мало жиров и энергии. Потребление в течение года максимально разнообразных овощей и фруктов обеспечивает достаточное количество витаминов группы В, включая фолат и В6, минеральных веществ (калия, магния), растворимых и нерастворимых пищевых волокон, многих биологически активных веществ, играющих важную роль в профилактике многих заболеваний.

4) Необходимо контролировать потребление жиров (не более 30 % суточной калорийности) и заменять большую часть насыщенных жиров, содержащихся в продуктах животного происхождения, растительными маслами или мягкими маргаринами.

Жиры обеспечивают организм энергией и незаменимыми жирными кислотами, часть из которых способствует усвоению жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К). Потребление больших количеств насыщенных жиров связано с риском развития сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому необходимо ограничивать потребление тугоплавких жиров (бараний, говяжий жир, свиное сало), жирных сортов мяса, птицы, внутренних органов животных, копченостей.

Потребление большего количества любого жира или растительных масел может сопровождаться увеличением массы тела. Включение в рацион 20-25 г растительных масел обеспечивает потребность организма в полиненасыщенных жирных кислотах, витамине Е, а также в некоторых веществах (фосфатиды, стерин и др.), обладающих важным биологическим действием, в том числе способствующих правильному обмену жиров в организме.

Потребление молочных продуктов с низким содержанием жира, нежирных сортов мяса и птицы, речной и морской рыбы, растительных продуктов обеспечит рекомендуемое общее количество жира, составляющее не более 30 % от суточной калорийности рациона.

5) Необходимо заменять жирное мясо и мясные продукты бобовыми (фасолью, бобами, чечевицей), рыбой, птицей или нежирным мясом.

Бобовые, мясо, птица, рыба (в том числе моллюски, ракообразные и сардины) являются хорошим источником белков и железа, поэтому их используют для замены мясных продуктов, содержащих большое количество жира (колбаса, салями, мясные консервы и др.).

6) Необходимо ежедневно потреблять молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт), в том числе с низким содержанием жира.

Включение в рацион молочных продуктов обеспечивает организм полноценными животными белками, оптимально сбалансированными по аминокислотному составу. Они являются прекрасным источником легкоусвояемых соединений кальция и фосфора, а также витаминов А, В2, Д.

В кисломолочных продуктах, в которых сохраняются основные полезные свойства молока, содержатся микроорганизмы, препятствующие развитию гнилостных микробов в толстом кишечнике.

7) Следует чаще включать в рацион такие продукты, в которых мало сахара, ограничивать частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.

Сахар (коричневый сахар, сахаристые вещества из кукурузы, концентрат фруктового сока, глюкоза, мед, лактоза, мальтоза, сахар-сырец, столовый сахар и сахарный сироп) дает ощущение сладости и обеспечивает организм энергией. Сахар содержит только калории и чрезвычайно мало пищевых веществ, поэтому сахар следует максимально ограничивать или исключить из рациона бер какого-либо риска для здоровья. Сахар используется в процессе приготовления пищи в качестве консерванта, загустителя и улучшителя вкуса. Рекомендуется, чтобы с сахаром поступало не более 10 % суточной энергии.

8) Необходимо чаще выбирать пищу с низким содержанием поваренной соли.

9) Соблюдение рационального водного режима - важное условие сохранения здоровья. Необходимо ограничивать потребление алкоголя (не более 1 условной единицы в сутки для женщин и 2 условных единиц для мужчин).

Вода - главная составляющая правильного питания. Ее избыточное потребление приносит вред организму. В случаях недостатка воды в организме могут возникать его тяжелые расстройства. Человек должен

употреблять до 2,5 л воды в сутки, а работники физического труда и спортсмены больше 3 л воды. Во время и после занятий физическими упражнениями, а так же в жаркое время года потребность организма в воде увеличивается, появляется жажда. В таком случае нужно воздержаться от частого и обильного питья и ощущение жажды будет появляться реже, но при этом следует полностью восполнять потерю воды. Нужно понимать, вода, выпитая сразу, не уменьшает жажду, потому что её всасывание и поступление в кровь и ткани организма происходит в течение 15 мин. Вследствие чего, нужно сначала прополоскать полость рта и горло, а затем выпивать по несколько глотков воды в течение 20 мин. Лучшим напитком, утоляющим жажду, является хлебный квас, так же хорошо действуют зелёный чай, газированная и минеральная вода, томатный сок, фруктовые и овощные отвары, молоко и молочнокислые продукты. Эти напитки содержат много необходимых минеральных солей и витаминов.

10) Обязательно поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (от 18,5 до 24,9 кг/м<sup>2</sup>) за счет энергетической сбалансированности питания, то есть соответствия калорийности пищевого рациона энерготратам организма, а также постоянной физической активности, занятий физкультурой, выполнения ежедневных умеренных физических нагрузок.

11) Необходимо соблюдать правильный режим питания с равномерным распределением пищи в течение дня, с исключением приема пищи в позднее вечернее и ночное время. Для здоровых людей рекомендуется 4-5 разовое питание с 3—4-х часовыми промежутками: завтрак должен составлять 25—30 % от дневного рациона, обед — 30—35 %, ужин — 2—25 %. В промежутке между основными приемами пищи можно устраивать перекусы (5— 15 %): употреблять фрукты, сухофрукты, низкожировые молочные продукты.

Необходимо соблюдать правила кулинарной обработки и гигиенические правила приема пищи:

- 1) пищевые продукты должны подвергаться тщательной кулинарной обработке, обеспечивающей уничтожение всех или подавляющего числа микробов под влиянием высокой температуры;
- 2) необходимо съесть пищу сразу после ее приготовления, чтобы исключить размножения микрофлоры при остывании приготовленной пищи;
- 3) тщательно соблюдать правила хранения приготовленной пищи;
- 4) для приготовления пищи обязательно использовать питьевую воду, не содержащую вредных для здоровья примесей;
- 5) обязательно соблюдать правила личной гигиены перед приемом пищи

#### 4 УМСТВЕННАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ДЕТЕЙ И ПИТАНИЕ

Умственная деятельность – это разные человеческие действия, которые происходят на внутреннем уровне сознания. Какие вещества нужны мозгу для работы? Как лучше всего питаться при высоком психологическом стрессе? Стародубцева А. С., Ишкина О. А. в статье делают вывод, что многие думают, что такой продукт, как банановый шоколад, чистый сахар, – лучшая еда для быстрой стимуляции мозга. Это действительно так. Для правильного и полноценного функционирования нашего мозга глюкоза требуется в большом количестве. Но не все сахара положительно влияют на организм человека .

В последнее время в американских СМИ активно обсуждают результаты исследований, согласно которым питание детей в первые два года после рождения существенно влияет на их умственное развитие. Такое воздействие подтверждается тестами IQ, проведенными в возрасте восьми-девяти лет. Ученым давно известно, что пища, которую мы употребляем, способна влиять на работу мозга. От диеты зависит получение организмом полезных веществ, необходимых для развития тканей мозга в первые два года жизни ребенка.

Ученые выяснили, что дети, которых сначала кормили молоком матери, а затем держали на здоровой диете с концентрацией на таких продуктах, как сыры, бобовые, фрукты и овощи, в возрасте до двух лет, уже в восьмилетнем возрасте имели IQ в среднем на два балла больше , чем средний показатель для этого возраста. А вот дети, которые в возрасте одного-двух получали бисквиты, шоколад, сладкие напитки, чипсы, картофель фри и т.п., до восьми лет в большинстве имели показатели IQ на два балла ниже средних для этого возраста.

Шалайкин Л.Ю. делает вывод о том, что интеллектуальные способности ребенка определяются его генетической наследственностью. Однако период до двух лет, когда ребенок отвыкает от материнского молока и приобщается к общему столу, также играет существенную роль в формировании умственных способностей, поэтому родители должны обеспечить ребенка правильной диетой .

Учеными также доказано различное влияние пищи на организм. От плохого настроения и недостатке ощущение счастья можно избавиться, употребляя правильные продукты. Между питанием и настроением существует прямая связь. Но ученые подчеркивают, что наслаждение в еде не единственная радость жизни и для полноценного ощущения счастья необходимо несколько больше. Для избавления от неприятных воспоминаний поможет топленое коровье молоко и жирная пища. Для достижения ощущения эйфории стоит употреблять перец чили, шоколад, паприку, тимьян, кориандр, шпинат, брокколи и спаржу. Шоколад и сладости преподнесут к влюбленности. Ощущению сильного удовольствия способствует любимая еда, а также ее аромат. Улучшают настроение сладости, хлеб, макаронные изделия, картофель, бананы, сыр, овес и грибы.

Кроме того, питание влияет на поведение. Так, одной из причин гиперактивности может стать неправильное питание ребенка. Баранова Г. А., Измайлова Т. В. делают вывод о том, что многие гиперактивные дети страдают от дефицита совершенно определенных витаминов, микроэлементов и основных жирных кислот. Преимущественно это витамины группы В, причем практически все .

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, рациональное питание состоит из четырёх принципов и является одним из факторов здорового образа жизни.

Здоровый человек, питающийся правильно, часто более продуктивен и отмечает лучшее самочувствие. Пища должна содержать нужное число веществ, согласно рекомендуемым нормам. Следует установить и придерживаться режима для приема пищи, это способствует ее лучшему перевариванию и усвоению. Пища необходима для поддержания нормальной жизнедеятельности организма, его роста, развития, восполнения энергозатрат, это источник пластических веществ (белков, жиров, углеводов), необходимых для:

- построения структурных компонентов клетки,
- веществ способных выделять энергию в виде АТФ,
- веществ для поддержания постоянства внутренней среды,
- витаминов и других биологически активных веществ.

Обобщая сказанное, сделаем вывод: состояние здоровья современных российских детей и подростков представляет угрозу для демографической ситуации и обороноспособности страны.

Одной из главных причин снижения уровня здоровья и качества жизни является неправильное и несбалансированное питание. Основные усилия специалистов должны быть направлены на профилактику и лечение алиментарно-зависимых состояний и заболеваний и основываться на коррекции пищевого рациона по жизненно необходимым нутриентам.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1) Андрейчук Е.В. Роль питания в здоровьесбережении детей//НОВОЙ ШКОЛЕ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ. Материалы VII Всероссийской научно-практической конференции. Редколлегия: С.В. Корнев [и др.], отв. за вып. Н.М. Кувшинова. Воронеж, 2022. С. 16-19
- 2) Баранова Г. А., Измайлова Т. В. Коррекционно-педагогическая работа с детьми с синдромом дефицита внимания и гиперактивностью// ВЕСТНИК ГОУ ДПО ТО "ИПК И ППРО ТО". ТУЛЬСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО. 2018. № 2. С. 51-56// [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_35331413\\_30763833.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_35331413_30763833.pdf) (дата обращения 11.11.2023)
- 3) Гайворонский, И.В. Анатомия и физиология человека [Текст] : учеб. для учреждений сред. проф. образования / И.В. Гайворонский, Г.И. Ничипорук, А.И. Гайворонский. - 8-е изд., стер. - М. : Издательский центр «Академия», 2018. - 496 с.
- 4) Гончарова Н.Н., Замчевская Е.С. Влияние быстрых углеводов на организм человека//XII МЕЖДУНАРОДНЫЙ МОЛОДЕЖНЫЙ ФОРУМ "ОБРАЗОВАНИЕ. НАУКА. ПРОИЗВОДСТВО". Материалы форума. Белгород, 2020. С. 3371-3374

- 5) Стародубцева А. С., Ишкина О. А. Оптимизация питания для улучшения умственной и физической активности, иммунитета, продолжительности жизни//МАТЕРИАЛЫ 66-Й СТУДЕНЧЕСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ИНЖЕНЕРНОГО ФАКУЛЬТЕТА ФГБОУ ВО "САМАРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ". Сборник материалов конференции. Кинель, 2021. С. 457-460// [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_46697018\\_32072579.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_46697018_32072579.pdf) (дата обращения 11.11.2023)
- 6) Старостина, Л.С. Роль обеспеченности детей витаминами и минеральными веществами с позиции педиатра /Л.С. Старостина// РМЖ. Мать и дитя, 2020.- Т.3.- №4.- С. 319-325
- 7) Шалайкин Л.Ю. Влияние образа жизни на здоровье человека// MODERN SCIENCE. 2021. № 1. С. 332-335// [https://elibrary.ru/download/elibrary\\_44640567\\_30246102.pdf](https://elibrary.ru/download/elibrary_44640567_30246102.pdf) (дата обращения 11.11.2023)

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/referat/387112>