

Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта у дошкольников

Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (далее – ЖКТ) предусматривает устранение или ослабление действующих на ребенка неблагоприятных факторов, таких как несоблюдение режима и несбалансированность питания, инфекционные и паразитарные заболевания органов пищеварительной системы, аллергия, хронические очаги инфекции в носоглотке, гиподинамия, стрессовые ситуации.

К основным направлениям профилактики заболеваний ЖКТ относятся:

- 1) рациональный режим питания;
- 2) сбалансированный состав пищи;
- 3) достаточное потребление жидкости;
- 4) соблюдение правил личной гигиены;
- 5) формирование здорового образа жизни;
- 6) дозированная физическая нагрузка и закаливание;
- 7) лечение острых и хронических заболеваний;

8) благоприятный психологический климат в семье и детском коллективе.

Питание детей должно быть регулярным.

Согласно п. 15.11. санитарно-эпидемиологических правил и нормативов "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций. СанПиН 2.4.1.3049-13, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26, кратность приема пищи и режим питания детей по отдельным приемам пищи (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, второй ужин) определяется временем пребывания детей и режимом работы дошкольной образовательной организации.

Для детей, начиная с 9-месячного возраста, оптимальным является прием пищи с интервалом не более 4 часов.

Благодаря этому удастся обеспечить равномерную функциональную нагрузку на пищеварительный тракт, что способствует созданию условий для полной обработки пищи.

Внимание

Неблагоприятное воздействие на ЖКТ оказывают следующие факторы: еда всухомятку, перекусы, обильный вечерний прием пищи.

При составлении рациона питания воспитанников необходимо предусмотреть правильное распределение продуктов в течение суток. Продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большого количества пищеварительных соков, поэтому блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца, рекомендуется давать в первой половине дня – на завтрак и обед.

На ужин детям желательно предлагать молочно-растительную, легко усваиваемую пищу, т. к. ночью во время глубокого сна процессы

пищеварения замедляются. Вечерний прием пищи рекомендуется не позднее, чем за 2–3 ч до отхода ко сну.

При составлении меню следует учитывать, что отдельные продукты должны входить в рацион ребенка ежедневно, а некоторые он может получать через день или 2–3 раза в неделю.

Пример

Ежедневно в меню необходимо включать суточную норму молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса. Также в меню детей должны быть салаты из сырых овощей, свежие фрукты (ежедневно), в качестве третьих блюд следует давать свежие или консервированные соки, фруктовые пюре для детского питания. Желательно, чтобы в течение дня ребенок получал два овощных блюда и одно крупяное. Рекомендуется также готовить комбинированные гарниры из набора овощей. Хлеб желательно предлагать несдобный, малокалорийный. Обязательно употребление в пищу кисломолочных продуктов – кефира, творога средней жирности.

Правило

В питании дошкольников недопустимо использовать жирные сорта мяса, не предназначенные для детского питания сосиски, колбасы, майонез; продукты, содержащие генетически модифицированные компоненты, сублимированные продукты, животные жиры, газированные напитки. Рекомендуется ограничивать в питании легкоусвояемые углеводы – сладости и выпечку.

Важно правильно организовать питьевой режим ребенка в домашних условиях и в дошкольной образовательной организации. Родителям и воспитателям нужно следить, чтобы дошкольник регулярно потреблял чистую воду равномерно в течение дня.

Питьевой режим в детских садах организуется с использованием кипяченой воды (при условии ее хранения не более трех часов) либо бутилированной (расфасованной в емкости) негазированной питьевой воды, по качеству и безопасности соответствующей требованиям, предъявляемой к питьевой воде.

При использовании установок с дозированным розливом питьевой воды, расфасованной в емкости, производится замена емкости по мере необходимости, но не реже, чем это предусматривается установленным изготовителем сроком хранения вскрытой емкости с водой.

Питьевая вода должна быть доступна ребенку в течение всего времени его нахождения в детском саду. Ориентировочный объем потребления воды дошкольником зависит от времени года, двигательной активности и в среднем составляет 80 мл на один килограмм веса. При нахождении ребенка в детском саду полный день он должен получить не менее 70% суточной потребности в воде.

Температура питьевой воды должна быть 18–20 °С.

В детском саду и дома следует объяснять ребенку важность соблюдения личной гигиены: мытья рук до еды, до и после посещения туалета.

Правило

Ребенок должен знать основные понятия – "польза" и "вред" продукта, не заменять полноценный прием пищи чипсами, пиццей, конфетами и т. д. Формированию здорового образа жизни помогает также раннее разъяснение негативного влияния на здоровье табакокурения, употребления алкоголя, энергетических напитков, жевательной резинки.

Различные физические упражнения – ходьба, плавание, теннис, езда на велосипеде, катание на коньках, лыжах и т. д. способствуют укреплению разных групп мышц, в т. ч. брюшного пресса, что оказывает благотворное влияние на организм в целом и на пищеварительную систему в частности.

Закаливающие мероприятия повышают защитные силы организма, снижают уровень заболеваемости вирусными, бактериальными инфекциями и, соответственно, уменьшают частоту применения антибиотиков и риск развития дисбактериоза кишечника.

Санация очагов хронической инфекции в носоглотке (аденоидит, ринит) и ротовой полости (тонзиллит, кариес) – один из важных факторов профилактики развития заболеваний ЖКТ. Своевременное лечение острых и хронических инфекций препятствует переходу в хроническую форму имеющихся заболеваний.

Внимание

В период лечения рекомендуется применять препараты, содержащие бифидо- и лактобактерии, для коррекции дисбиоза, витаминотерапии, с целью повышения общей сопротивляемости простудным заболеваниям.

К мерам профилактики заболеваний ЖКТ у дошкольников относятся регулярные медицинские осмотры, при которых своевременно определяется риск возникновения гастроэнтерологической патологии и назначается специальное обследование.

Важная составляющая профилактики заболеваний ЖКТ у детей – устранение психотравмирующих ситуаций, спокойная, без излишних эмоциональных и физических нагрузок, обстановка как дома, так и в детском саду, полноценный режим дня и отдыха, ограниченное время просмотра телепередач и игры за компьютером.