**Особенности питания и здорового образа жизни детей раннего и дошкольного возрастов**

**Здоровье** - состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов (ВОЗ 2).

**Критерии здоровья** - показатели, по которым оценивают здоровье. Комплексная оценка состояния здоровья детей дается на основе на 4 базовых критериев:

* наличие или отсутствие функциональных нарушений и/или хронических заболеваний (с учетом клинического варианта и фазы течения патологического процесса);
* уровень функционального состояния основных систем организма;
* степень сопротивляемости организма неблагоприятным внешним воздействиям (по частоте острых респираторных заболеваний в течение года);
* уровень достигнутого развития и степень его гармоничности.

**Физическое развитие** - комплекс морфофункциональных свойств (например, длина и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила сжатия кисти рук), характеризующих возраст достигнутого биологического развития и физическую дееспособность (работоспособность) детского организма. Физическое развитие является одним из ведущих признаков здоровья, роста и формирования детского организма.

**Сопротивляемость организма (резистентность)** - устойчивость организма к воздействию различных повреждающих факторов.

**Функциональные нарушения (расстройства)** - нарушения физиологических функций отдельных органов и целых функциональных систем (нервной, пищеварительной, сердечно-сосудистой и других систем).

**Группа здоровья** - термин, который используется для ориентировочной оценки здоровья детей и подростков. Это обобщенная характеристика состояния здоровья, физического и психического развития, состояния иммунной системы ребенка по результатам профилактического осмотра при проведении комплексной оценки состояния здоровья для определения индивидуальной динамики состояния здоровья ребенка, определения его нуждаемости в контроле за состоянием здоровья, определения и сравнения состояния здоровья детей организованных коллективов.

**Физическое воспитание**, которому в детском саду уделяется особое внимание, направлено на охрану жизни и укрепление здоровья детей, своевременное формирование у них двигательных умений и навыков, воспитание психофизических качеств (быстроты, выносливости, ловкости и др.), приобщение к здоровому образу жизни, следование режиму дня.

Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей.

Четкое чередование различных видов деятельности и их правильная, длительность в соответствии с функциональными возможностями нервной системы ребенка приводят к формированию динамического стереотипа.

Динамический стереотип - это система условных связей, сложившихся в головном мозге в результате многократного повторения одних и тех же действий в одной и той же последовательности.

При формировании режима необходимо руководствоваться следующими принципами:

* длительность бодрствования должна соответствовать пределу работоспособности нервной системы ребенка;
* суточная длительность сна и правильное распределение отрезков сна в течение суток должны обеспечить своевременный и полноценный отдых нервной системе;
* необходима правильная последовательность основных видов деятельности;
* необходим правильный ритм питания;
* обеспечение правильной смены разных видов деятельности, учитывая выносливость нервной системы, не допуская переутомления от однообразных длительных действий.

Существенным моментом является максимальное приближения режима жизни ребенка в семье к режиму детского сада.

Важнейшую роль играют прогулки. Они проводятся в определенное время, их общая продолжительность составляет 4-5 часов.

Решение задач физического воспитания невозможно без организации разнообразных форм двигательной деятельности детей: физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений, туристских прогулок, физкультурных досугов и праздников и т.д.

Состояние здоровья человека, культура здорового образа жизни связана с понятием общей культуры человека, формирование которой в значительной степени приходится на детские годы.

Одним из условий, обеспечивающих необходимый уровень физического, психологического и гармоничного развития детей, является организация режима дня. Основу режима составляет точно установленный распорядок сна и бодрствования, приемов пищи, гигиенических и оздоровительных процедур, обязательных занятий, прогулок и самостоятельной деятельности детей.

Питание детей дошкольного возраста должно быть сбалансированным и разнообразным.

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4 часов.

Большую роль играют прогулки. Они проводятся в определенное время, их общая продолжительность составляет 4-5 часов.

Закаливание - важнейшая часть физического воспитания. Лучшими средствами закаливания являются естественные силы природы: солнце, воздух и вода. В результате закаливания ребенок становится менее восприимчивым к резким изменениям температуры, простудным и инфекционным заболеваниям.

Детей учат мыть руки, чистить зубы, умывать лицо, причесываться, самостоятельно и аккуратно есть, одеваться и т.д. С этой целью используется показ, объяснение, художественные произведения, личный пример взрослого.

Большое значение имеет положительная оценка поведения ребенка взрослым, единство требований дошкольного учреждения и семьи, создание благоприятного микроклимата.

Решение задач физического воспитания невозможно без организации разнообразных форм двигательной деятельности детей: физкультурных занятий, утренней гимнастики, подвижных игр, спортивных упражнений, туристских прогулок, физкультурных досугов и праздников и т.д.

При этом важно понимать, какие упражнения полезны для детей дошкольного возраста, а какие могут нанести вред детскому здоровью; почему нельзя "форсировать" развитие движений и какие последствия может иметь ранняя спортивная специализация.

**Нормы физического развития для детей дошкольного возраста**

Физическое развитие - комплекс морфофункциональных свойств (например, длина и масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, сила сжатия кисти рук), характеризующих возраст достигнутого биологического развития и физическую дееспособность (работоспособность) детского организма. Физическое развитие является одним из ведущих признаков здоровья, роста и формирования детского организма.

Физическое развитие представляет собой активный процесс, который включает в себя рост (увеличение длины и массы) и созревание органов и систем на определенных этапах жизни ребенка. Для оценки физического развития используются такие показатели, как рост, вес, пропорции разных частей тела и степень функциональных возможностей организма.

На физическое развитие детей влияет ряд факторов, среди которых наследственные факторы, климатические - географические условия проживания условия#, качество питания и ухода, наличие болезней, а также уровень физической и умственной активности.

Одной из особенностей детского организма является его неравномерное и волнообразное развитие, проявляющееся в смене периодов активного роста (так называемых "скачков" или "вытягиваний") и фазах замедленного роста (обозначаемых как "округление"). Эти резкие изменения происходят благодаря синхронному развитию различных тканей, что, в первую очередь, выражается в значительном увеличении длины тела за счет удлинения как туловища, так и конечностей.

Первый этап роста (первый "скачок") охватывает время от рождения до 1 года. Второй этап округления начинается с 1 года и продолжается до 3 лет.

Следующий период второго вытягивания, известный как "полуростовой скачок", длится с 5 до 7 лет.

Затем наступает этап второго округления, который простирается с 7 до 10 или 11 лет. Наконец, третий этап вытягивания, связанный с пубертатом и называемый "скачком", охватывает возраст от 11-12 до 15-16 лет.

# Рекомендуемые методы определения нормы физического развития

Оценка физического развития ребенка включает в себя анализ того, насколько длина тела (рост), масса тела и созревание организма ребенка соответствуют возрастным стандартам.

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует оценивать рост и массу тела ребенка с учетом индекса массы тела (ИМТ) и его адаптации к возрасту. Чтобы рассчитать этот показатель, нужно разделить массу тела в килограммах на квадрат роста в метрах. Если ИМТ ребенка выходит за пределы нормального диапазона, рекомендуется обратиться к специалисту для оценки его здоровья. В наши дни доступно множество онлайн-калькуляторов, которые могут быстро помочь в оценке ИМТ и его соответствия возрастным нормам (например, <https://vesit-skolko.ru/rebenok/calculator/>).
2. Физическое развитие ребенка можно оценить с помощью специальных таблиц, которые сопоставляют его рост и вес (центильные таблицы). Во время каждого медицинского осмотра проводят измерения роста и веса ребенка, затем полученные данные сравниваются с установленными нормативами. Таблицы помогают выявить заметные отклонения в развитии, а для более детальной оценки врач может использовать специальные формулы для расчета дополнительных показателей (например, https:/[/www.pediatr-russia.ru/parents\_information/soveti-roditelyam/fizicheskoe-razvitie-detey/).](http://www.pediatr-russia.ru/parents_information/soveti-roditelyam/fizicheskoe-razvitie-detey/%29)
3. Применение метода сигмальных отклонений для графического отображения профиля физического развития. Данный метод включает в себя создание графиков, отображающих ключевые параметры физического развития (длина, масса тела и окружность грудной клетки) после их сопоставления с нормативными данными. Метод сигмальных отклонений отличается простотой. В этом подходе физические показатели ребенка анализируются относительно средних значений для соответствующих возрастных и половых категорий, которые представлены в таблицах стандартов.
4. Оценка физического развития с применением регрессионной шкалы. Данный метод позволяет более глубоко анализировать физическое развитие детей, поскольку он учитывает не только отдельные измерения, но и взаимодействие различных антропометрических показателей. Анализ дает возможность выявлять закономерности, которые могут оставаться незамеченными при использовании более простых методов оценки. Например, связь между длиной тела и окружностью грудной клетки может помочь определить, насколько пропорционально развита фигура ребенка, что является одним из показателей его здоровья и общего физического состояния.

Важным аспектом применения регрессионной шкалы является возможность индивидуализации оценок. Сопоставление индивидуальных данных с усредненными показателями в рамках одной группы позволяет установить, где именно находится ребенок в контексте своего возраста и пола. Это дает возможность родителям и врачам не только видеть текущее физическое развитие, но и предугадывать возможные отклонения, требующие внимания.

Кроме того, использование стандартных таблиц физического развития, основанных на большом объеме данных, обеспечивает объективность и надежность результатов. Таблицы постоянно обновляются и адаптируются к новым научным данным, что делает их актуальными для современных реалий. Таким образом, метод, основанный на регрессионной шкале, представляет собой эффективный инструмент для комплексного мониторинга физического развития детей.

**Вакцинация детей**

Вакцинация детей имеет важное значение для поддержания здоровья. Этот процесс не только обеспечивает личную защиту ребенка от серьезных болезней, но и значительно способствует укреплению иммунной системы всего общества.

1. Специальные вакцины способны эффективно предотвращать заболевания, которые могут вызвать тяжелые осложнения или даже привести к смерти.
2. Вакцинация способствует формированию коллективного иммунитета, что защищает людей, которые по медицинским показаниям не могут быть привиты. С увеличением числа привитых снижается риск распространения инфекций в обществе.
3. Иммунизация также помогает уменьшить экономические затраты на лечение инфекционных болезней, что, в свою очередь, улучшает общее благосостояние общества.

Важность вакцинации требует от родителей внимательного и ответственного отношения к здоровью своих детей. Образованные родители чаще следуют рекомендациям врачей и проводят вакцинацию в сроки, установленные в национальном календаре прививок.

В современном мире, насыщенном информацией, важно опровергать мифы и ложные сведения о вакцинах. Обучение и предоставление информации родителям о плюсах и безопасности вакцинации играют ключевую роль в осознанном выборе, связанном со здоровьем детей.

Процесс иммунизации требует активного взаимодействия родителей с медицинскими специалистами. Регулярные контрольные осмотры и консультации обеспечивают своевременное введение прививок и позволяют следить за состоянием здоровья ребенка.

Таким образом, вакцинация детей является не только личной ответственностью родителей, но и важным вкладом в общее здоровье общества. Обеспечивая защиту своих детей от серьезных заболеваний, родители способствуют созданию безопасного и здорового будущего.

В Российской Федерации вакцинация осуществляется в соответствии с национальным календарем прививок, который определяет график и процедуру иммунизации для граждан. Этот календарь включает перечень обязательных прививок, которые должны быть выполнены в установленные сроки для профилактики опасных инфекционных заболеваний.

Актуальная редакция национального календаря прививок утверждена приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 6 декабря 2021 г. N 1122н (редакция от 12.12.2023).

**Рациональное питание детей различных возрастов, необходимый для здоровья баланс веществ**

Важнейшим фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития ребенка, является полноценное в количественном и качественном отношении питание.

1. Пища является единственным усвояемым источником энергии, необходимым ребенку для
* поддержания структуры и целостности органов и тканей;
* обеспечения постоянного функционирования внутренних органов (головного мозга, почек, сердца и др.);
* осуществления физической и умственной деятельности;
* обеспечения роста и развития детей.
1. Пища является единственным источником пластического материала (заменимые и незаменимые пищевые вещества), из которого строится организм ребенка.
2. Пища - источник регуляторов обмена веществ в организме (витамины, минеральные соли и микроэлементы и др.).
3. Пища служит одним из главных защитных факторов в отношении инфекций и других влияний внешней среды, так как обеспечивает адекватное функционирование защитных систем организма (кожи, слизистых оболочек, иммунной системы, антиоксидантной системы и др.).

Для обеспечения наибольшей эффективности алиментарного фактора в поддержании здоровья детей необходимо соблюдать следующие принципы рационального сбалансированного питания:

* энергетическая ценность рациона должна соответствовать энерготратам ребенка;
* сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам достигается поступлением достаточного количества и в правильном соотношении нутриентов (белков, жиров, углеводов, минералов, микроэлементов, витаминов);
* максимальное разнообразие рациона;
* соответствие количества, качества и кулинарной обработки пищи физиологическим возможностям организма;
* оптимальный режим питания;
* учет индивидуальных особенностей здоровья детей;
* безопасность питания (санитарно-гигиенические требования).

В соответствии с этими принципами рационы питания детей раннего и дошкольного возраста должны включать все основные группы продуктов: мясо, рыбу, молоко и молочные продукты, яйца, жиры, овощи, фрукты, хлеб и хлебобулочные изделия, крупы, макаронные изделия и бобовые, сахар и кондитерские изделия.

Ранний и дошкольный возраст характеризуется быстрыми темпами роста и развития, а также высокой двигательной активностью детей. Следовательно, возрастает потребность ребенка в основных питательных веществах.

# Белки

Потребность в белках очень высока: от 53 г в день в раннем возрасте до 69-77 г в 6-7 лет. Важно выдерживать правильное соотношение белков растительного и животного происхождения. На долю последних должно приходиться не менее 70% всех белков, получаемых с пищей. Животные белки содержат незаменимые аминокислоты, которые не синтезируются в организме человека. Основными поставщиками этих аминокислот являются мясо, рыба, птица, субпродукты, молоко, творог. Субпродукты служат источником не только полноценного белка, но и железа, витаминов В6, В12 и др. С этим связана нецелесообразность применения вегетарианских диет в питании детей. Кроме того, вегетарианство является фактором риска развития железодефицитной анемии у детей.

# Жиры

В возрасте 1,5-7 лет потребность ребенка в жирах приближается к уровню потребности в белках (53-78 г в день соответственно). Жиры являются одним из главных источников энергии. При распаде 1 г жира образуется в 2,2 раза больше энергии, чем при распаде 1 г углеводов и белков. Жиры входят в состав клеток и органов, содержатся в ферментах и гормонах, являются пластическим материалом. С ними связано поступление и усвоение жирорастворимых витаминов (A, D, Е, К, Q). Особую биологическую ценность представляют растительные жиры, которые содержат полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК), не синтезируемые в организме человека. ПНЖК необходимы для роста ребенка, иммунитета, эластичности кровеносных сосудов, зрения, состояния кожи. В питании должны быть использованы различные растительные масла: подсолнечное, оливковое, кукурузное и др. На их долю должно приходиться около 25% всех жиров (8-10 г). Среди животных жиров предпочтение следует отдавать сливочному маслу (20-50 г), которое ребенок должен получать ежедневно, и жирам, содержащимся в молочных продуктах. Молоко и молочные продукты являются источником белка, жира, а также легкоусвояемого кальция, необходимого для костной ткани, и витамина В2. Молоко, йогурты, ряженка должны ежедневно присутствовать в питании ребенка. Сыр, творог, сметана - несколько раз в неделю. Кисломолочные продукты нормализуют кишечный микробиоценоз, стимулируют иммунный ответ.

# Углеводы

Содержание углеводов в суточном рационе ребенка должно примерно в 4 раза превышать количество белка и жира и составлять 212 г в 1,5-3 года и 285 г в 6 лет. Углеводы являются ценным источником энергии, в том числе для нервной и мышечной систем ребенка, входят в состав клеток, поддерживают необходимое содержание глюкозы в крови. Важное влияние на углеводный обмен оказывает клетчатка (пищевые волокна), необходимая для нормального функционирования пищеварительной системы, поддержания обмена веществ.

Недостаточное содержание клетчатки в питании детей является фактором риска развития многих нарушений здоровья (хронического запора, повышения уровня глюкозы в крови и др.). Избыточное поступление простых углеводов (сахар, кондитерские изделия и др.) является фактором риска развития аллергических реакций, ожирения. Важнейшим источником углеводов в питании должны быть овощи, фрукты, крупы. Кроме того, хлеб, крупы, макаронные изделия являются источниками витаминов Е, B1, В2, PP. Дошкольники должны получать ежедневно 150-200 г картофеля и 200-250 г других овощей. Существенную роль в питании детей отводят овощным и фруктовым салатам, включают разнообразную зелень.

# Минеральные вещества, витамины, микроэлементы

Питание ребенка должно содержать достаточное количество минеральных веществ, витаминов, микроэлементов. Они не обладают энергетической ценностью, но необходимы для осуществления обменных процессов, минералы участвуют в построении органов и тканей. Поступление необходимого количества этих веществ достигается разнообразием продуктов и их сбалансированным поступлением. Витаминно-минеральные комплексы применяют только по рекомендации врача.

В кулинарной обработке продуктов следует отдавать предпочтение щадящим способам - отвариванию, тушению. Жареные блюда использовать не следует.

Для детей дошкольного возраста важен строго соблюдаемый режим питания, в котором предусмотрено не менее 4 приемов пищи, при этом 3 из них должны включать горячее блюдо. Если интервал между приемами пищи более 4 часов, у детей может возникнуть транзиторная

гипогликемия (снижение уровня сахара в крови). Калорийность рациона по приемам пищи распределяется следующим образом: завтрак - 25%, обед - 40%, полдник - 15%, ужин-20 %. Важна длительность приемов пищи: завтрак и ужин не менее 15-20 минут, обед - 25 минут.

Основным показателем правильности и адекватности питания является состояние здоровья ребенка, хорошая динамика физического и нервно-психического развития.

Косвенным показателем нерационального питания может служить частота заболеваний острыми инфекциями, поскольку при неправильном питании происходит снижение сопротивляемости детского организма.