



ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Основные питательные вещества должны быть сбалансированы по своему составу: белки, жиры, углеводы должны находиться в физиологически оптимальном соотношении: 1:1:4.

При анализе результатов лабораторных исследований обследованных районов в дошкольных учреждениях города, проводимых филиалом ФГУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области", за первый квартал текущего года получены неудовлетворительные показатели по содержанию жира, углеводов, относительной калорийности от нормируемых уровней.

В детских садах № 1, 6, 19, 41, 43, 57 отклонение от нормы в большую сторону по содержанию жира составило от 13,4 до 55,3 процента, а по общей калорийности - от 8,1 до 125,1 процента, а в детском саду № 1 отклонение по содержанию углеводов в меньшую сторону составило 22,9 процента.

Нужно отметить, что повышенное содержание доли жира оказывает отрицательное воздействие на растущий организм, может привести к дисфункции органов желудочно-кишечного тракта, болезням органов кровообращения, кроветворения, к изменениям со стороны эндокринной, иммунной си-

стем, заболеваниям кожи и подкожной клетчатки.

Рациональное и полноценное питание - залог крепкого здоровья, нормального роста и правильного развития детей. Организация рационального питания в детских садах должна предусматривать строгое выполнение режима приема пищи, а также обеспечение качественного сбалансированного питания подрастающего поколения.

Питание обеспечивает растущий организм энергией, основными пищевыми веществами, поэтому должны соблюдаться возрастные физиологические нормы суточной потребности в основных веществах: белках, жирах, углеводах, витаминах и микроэлементах.

Е. НАГОВИЦЫНА,

зав. отделом заготовки
условий обучения и воспитания.

В ДОШКОЛЬНЫХ образовательных учреждениях города воспитываются и обучаются 5119 детей в возрасте от года до семи лет, что составляет 47,4 процента данной возрастной группы. Сегодня в детских садах организовано двенадцатичасовое пребывание малышей с трехразовым питанием. При этом указаны перерывы. Интервал между приемами пищи не должен составлять более четырех часов. В группах кратковременного пребывания детей (от трех до четырех часов) должно быть организовано одноразовое питание, в зависимости от времени работы группы: второй завтрак либо обед, либо полдник.

Общая калорийность суточного рациона питания детей распределяется так: 30 процентов - завтрак, 35 - обед и 15 - полдник.

