

ТЕМА 3. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ, НАХОДЯЩЕГОСЯ НА РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ (ПРИ ВВЕДЕНИИ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ, ОБУСЛОВЛЕННЫХ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИМИ РИСКАМИ ЗДОРОВЬЮ ИНФЕКЦИОННОГО И НЕИНФЕКЦИОННОГО ГЕНЕЗА)

Питание детей, находящихся в режиме самоизоляции требует большого внимания со стороны родителей в части соблюдения привычного режима и структуры питания ребенка, поддержания должного питьевого режима, учета сниженной ежедневной двигательной активности, обусловленной отсутствием в режиме дня ребенка прогулок, привычных занятий в спортивных секциях, активного досуга в игровых комнатах.

В этих условиях, для составления домашнего меню, соответствующего принципам здорового питания, родителям рекомендуется первоначально разработать для ребенка режим дня в условиях самоизоляции и рассчитать суточные энерготраты на планируемую двигательную активность. Для этих целей рекомендуется воспользоваться данными о средних энерготратах за 1 минуту на 1 кг массы тела¹ (табл.4).

Таблица 4. - Средние энерготраты за 1 минуту на 1 кг массы тела ребенка и расчетные показатели с учетом, составленного режима дня для ребенка 5 лет с массой тела в 20 кг.

| Вид деятельности | энерготраты за 1 минуту на 1 кг массы | Расчётные показатели | |
|---|---------------------------------------|----------------------|---------------------------------------|
| | | количество минут | суммарные энерготраты за сутки (ккал) |
| Сон | 0,00058 | 660 | 7,656 |
| Чтение книг | 0,015 | | 0 |
| Просмотр телевизора, игры с гаджетами (просмотр информации), прослушивание музыки | 0,015 | 120 | 36 |
| Рисование, лепка, конструирование, шитье, вязание | 0,015 | | 0 |
| Игра в настольные игры (без динамического компонента) | 0,015 | | 0 |
| Игры с динамическим компонентом | 0,0578 | 180 | 208,08 |
| Прогулки на улице | 0,062 | | 0 |
| Прием пищи | 0,015 | | 0 |
| Урок (подготовка домашнего задания, самоподготовка) | 0,022 | | 0 |
| Игра на музыкальном инструменте | 0,015 | | 0 |
| Гигиенические процедуры (умывание, душ, помывка) | 0,0397 | 30 | 23,82 |
| Заправка постели | 0,0397 | | 0 |
| Ходьба со скоростью до 3 км/ч | 0,0578 | | 0 |

¹ Результаты исследований двигательной активности обучающихся общеобразовательных организаций и организаций кадетской направленности, выполненные в 2014-2018 гг. ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора

| | | | |
|--|--------|------|-------|
| Уборка помещений (уборка в комнате) | 0,0578 | 30 | 34,68 |
| Ходьба со скоростью 3-4 км/ч | 0,0611 | | 0 |
| Зарядка, гимнастика (без отягощения), занятия хореографией динамические игры в домашних условиях | 0,0611 | 15 | 18,33 |
| Перебежки на небольшие расстояния | 0,062 | | 0 |
| Работа в саду, огороде | 0,062 | | 0 |
| Ходьба со скоростью 3-4 км/ч с переносом тяжестей до 3 кг | 0,0767 | | 0 |
| Катание на велосипеде (занятия на велотренажёре, иных двигательных тренажёрах) | 0,0723 | | 0 |
| Прыжки на скакалке (иные формы подвижных игр с прыжками) | 0,0823 | | 0 |
| Выполнение упражнений с отягощением (средней интенсивности) | 0,0823 | | 0 |
| Борьба | 0,0823 | | 0 |
| Интенсивные занятия в тренажерном зале, атлетическая гимнастика | 0,0936 | | 0 |
| Танцы с выраженным динамическим компонентом | 0,0936 | | 0 |
| Прыжки на скакалке (иные формы подвижных игр с прыжками) | 0,0936 | | 0 |
| Баскетбол | 0,0936 | | 0 |
| Плавание | 0,0936 | | 0 |
| Бег со скоростью 8-10 км/ч | 0,0936 | | 0 |
| Гребля | 0,0936 | | 0 |
| Хоккей | 0,1021 | | 0 |
| Бег со скоростью свыше 10 км/ч, ходьба на лыжах | 0,1021 | | 0 |
| Футбол | 0,1021 | | 0 |
| Бег со скоростью свыше 20 км/ч | 0,1333 | | 0 |
| Иные виды деятельности в положении лежа | 0,01 | 30 | 6 |
| Иные виды деятельности в положении сидя | 0,015 | 255 | 76,5 |
| Иные виды деятельности в положении стоя | 0,0397 | 120 | 95,28 |
| ИТОГО | | 1440 | 506,4 |

Составив режим дня, необходимо продолжительность каждого элемента режима дня перевести в минуты и разнести в расчетные показатели в таблицу. Например, проведем расчёты для ребенка 5,5 лет с массой тела в 20 кг. Продолжительность сна ребенка составляет 10 часов – ночной и 1 час дневной (660 минут), далее энерготраты за 1 минуту на 1 кг массы тела необходимо умножить на количество минут и массу тела ребенка в кг, итого получается 7, 656 ккал/сутки; 120 минут предусмотрено для просмотра телевизора, прослушивания музыки и игр с гаджетами – 36 ккал; игры с динамическим компонентом – 180 мин. (208,1 ккал/сутки), гигиенические процедуры – 30 минут (23,8 ккал/сутки); уборка помещений – 30 минут (34,7 ккал/сутки), зарядка – 15 минут (18,3 ккал/сутки); иные виды деятельности в положении сидя – 255 минут (76,5 ккал/сутки), иные виды деятельности в положении стоя

– 120 минут (95,3 ккал/сутки). Всего за 1440 минут (24 часа) энерготраты на реализацию двигательной активности составят 506,4 ккал/сутки.

Далее необходимо сравнить полученные показатели с рекомендуемыми уровнями суточных энерготрат (вне режима самоизоляции) – табл.5, рис.1.

Таблица 5. – Расчетная таблица для определения суммарной потребности ребенка в энергии (в ккал/сутки)

| Возрастная группа | Средние энерготраты в сутки в ккал | | | Суммарная суточная потребность в энергии (ккал) | В условиях самоизоляции (в ккал/сутки) | |
|-------------------|------------------------------------|-------|-------|---|--|---------------------------------|
| | Основной обмен | СДДП | ДА | | ДА – в условиях самоизоляции | Суммарная потребность в энергии |
| от 1 до 2 лет | 623,7 | 97,2 | 437,7 | 1155,0 | | |
| от 2 до 3 лет | 648 | 113,4 | 454,8 | 1200,0 | | |
| от 3 до 4 лет | 756 | 137,7 | 530,6 | 1400,0 | | |
| от 4 до 5 лет | 918 | 145,8 | 644,3 | 1700,0 | | |
| от 5 до 6 лет | 972 | 153,9 | 682,2 | 1800,0 | 506,4 | 1632,3 |
| от 6 до 7 лет | 1026 | 162,0 | 720,1 | 1900,0 | | |

В приведенном примере следует, что фактическая двигательная активность в соответствии с разработанным режимом дня составляет 506,4 ккал/сутки, что на 25,8% ниже обычного уровня двигательной активности ребенка, соответствующей данному возрасту; суммарная потребность в энергии с учетом основного обмена и энергии на специфически динамическое действие пищи составляет 1632,3 ккал в сутки, что на 9,3% ниже рекомендуемой величины для данного возраста.

Для автоматизации необходимых расчётов можно воспользоваться программным средством, разработанным ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (www.niig.su).

При разработке меню необходимо предусмотреть сокращение калорийности меню, и при этом обеспечить необходимое поступление витаминов и микроэлементов. Для этих целей необходимо максимально сократить содержание продуктов, являющихся источниками критически значимые нутриентов (соль, сахар, жиры животного происхождения, транс-жиры), включить в меню блюда и продукты, характеризующиеся высоким содержанием витаминов, микроэлементов, клетчатки, бифидо- и лактобактерии. Для обогащения привычных блюд необходимыми микроэлементами можно дополнить привычные для ребенка блюда (салаты, омлет, гарниры) дополнительными компонентами (проростки семян, содержащие необходимые для роста и развития ребенка биологически ценные вещества); возможно также в этот период использовать функциональные продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, биологически активные добавки к пище.

Совместная работа родителей с детьми по составлению режима дня и меню позволит получить новые навыки, а также существенно сократить риски

здоровью, обусловленные нерациональным режимом дня и нездоровым питанием.

Полученные навыки рекомендуется укрепить в ходе практического занятия вход через баннер «Составление режима дня и оценка двигательной активности детей» (на официальном сайте ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора www.niig.su).

Сохраните, присвоенный идентификационный номер он понадобится для прохождения процедуры итоговой аттестации.



Составление режима дня (дети)

Составление режима дня для детского коллектива

Составление режима дня для детей (индивидуально)