Питание детей в условиях Крайнего Севера

Ямало-Ненецкий автономный округ является территорией Крайнего Севера с присущими ему экстремальными климатическими условиями для проживания. Недостаток солнечной активности, кислородное голодание, резкие колебания температуры и атмосферного давления, дефицит витаминов и многих жизненно необходимых микроэлементов неизбежно приводит к нарушению функционирования организма и развитию хронических заболеваний.

Дети, проживающие в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, являются наиболее социально незащищенной группой населения, находящейся в особо трудных условиях жизнеобеспечения. И поэтому, условия проживания ребенка на территории Крайнего Севера со всеми вытекающими негативными последствиями на здоровье ребенка и его развитие, требуют подробного освещения и необходимость рассмотрения ряда природно-климатических факторов, которые оказывают непосредственное влияние на рост и развитие растущего детского организма.

Изучение обмена веществ у детей, проживающих в северных регионах страны, как местного, так и пришлого населения, показало, что специфические климатические условия (длительная суровая зима, резкие перепады температуры воздуха и атмосферного давления, магнитные воздействия) обуславливают повышение потребности детского организма в некоторых пищевых веществах (белок, жир, витамины группы В, С) и энергии.

Повышаем иммунитет. Хотя запасаться витаминами нужно летом, зимой тоже можно предпринять ряд шагов для защиты своего здоровья.

Поскольку теперь ваш ребенок ходит в детский сад, риск заболеть гриппом или вирусной инфекцией становится выше, а значит, и укрепление иммунитета становится более актуальным.

Зимой существенно возрастает потребность в витамине С. Недостаток его приводит к ослаблению иммунитета, частым простудным заболеваниям, выпадению зубов, образованию гематом на теле. Этот витамин непосредственно связан с белковым обменом в организме человека. Нехватка витамина С болезненно ощущается в весеннее время.

Этот витамин способен повышать сопротивляемость инфекциям, он увеличивает выработку антител и оказывает противовоспалительное действие, способствует лучшему восприятию низких температур. Витамин С способствует также скорейшему заживлению ран и ссадин, повышает уровень защиты кожи и слизистых оболочек организма. Богатейшими «кладовыми» ***витамина С являются апельсины (апельсиновый сок, желательно свежеотжатый), гранат, киви, черная смородина, лимон, зелень петрушки. Съесть пару долек лимона (не на голодный***

желудок!) или один плод киви рекомендуется ребенку при первых признаках недомогания (першение в горле, головная боль, боль в суставах). Доступным источником
витамина С зимой являются также квашеная капуста и картофель. Детям школьного возраста квашеную капусту можно давать регулярно, готовить из нее салаты, варить щи, тушить. Немало витамина С содержится также в шиповнике, яблоках, укропе, щавеле, чернике, петрушке, укропе, томатах, свежей капусте, зеленом луке, редисе и красном перце.

Другим витамином, который способствует защите организма от инфекций, является витамин А. Витамин А поддерживает нормальное, состояние слизистых оболочек организма, а ведь слизистые оболочки носоглотки — это естественная преграда на пути вирусов, поэтому их нормальное состояние очень важно для здоровья. Для школьников витамин А нужен также и по той причине, что он поддерживает зрение. Глаза ребенка требуют «питания», ведь на них приходится значительная нагрузка. Поэтому профилактика гиповитаминоза витамина А особенно важна тогда, когда нагрузка на зрение становится максимальной. Витамин А участвует и в процессе роста, что также важно для ребенка.

Прекрасным способом повысить содержание ***витамина А в рационе ребенка являются салаты из овощей, богатых этим витамином. Салат из моркови с растительным маслом, салат из зеленой капусты или салат из шпината обеспечат ребенка необходимым количеством витамина А. Витамин А содержится также в сливочном масле, яичном желтке, сыре, сливках, сметане, печени; в растительных продуктах в виде провитамина — каротина. Богаты каротином помидоры, тыква, абрикосы, рябина, облепиха, шиповник, манго.***

Если же избежать вирусной инфекции все-таки не удалось, возрастает потребность ребенка в витаминах (недаром врачи обычно рекомендуют пить поливитамины при простуде). ***Поите вашего ребенка витаминными морсами с клюквенным, лимонным, апельсиновым соками. Смородиновый настой и отвар шиповника также будут очень полезны. При простуде или вирусной инфекции будет полезна пантотеновая кислота — витамин В3.*** Это вещество содержится во многих продуктах и способствует выведению вредных веществ из организма. Когда ребенок заболевает вирусной инфекцией, токсины накапливаются в организме и приводят к различным недомоганиям. Если начать выводить эти вредные вещества, ребенок почувствует себя намного лучше. Пантотеновая кислота содержится в яйцах и бананах, капусте брокколи, горохе, чечевице, авокадо, сырых семенах подсолнечника. Детям постарше и подросткам можно предложить куриную печень и шампиньоны.

Выводить токсины из организма помогает не только пантотеновая кислота, но и ниацин — витамин РР. Ниацин способствует удалению вредных веществ из организма и стимулирует работу сердечной мышцы. ***Ниацин содержится в белом мясе курицы, филе палтуса и в филе сельди.***

Повышает иммунитет и такой витамин группы В, как витамин В12. Этот витамин особенно полезен, так как укрепляет память, способствует лучшему запоминанию материала и развивает мыслительные способности. ***Витамин В и содержится в говядине, особенно в говяжьей печени, в рыбе — скумбрии, камбале, лососе — его также много.Селедка также способствует обогащению организма витамином В12. И даже нежирный творог, если его есть регулярно, поможет восполнить дефицит витамина В12.***

Для детей районов Севера рекомендуется увеличение калорийности рациона на 10% по сравнению с нормой для средней полосы страны и увеличение содержания в рационах белка на 8 - 10% и жира на 5 - 10%.

Следует иметь в виду, что указанное увеличение белка, жира и калорийности рациона ориентировочно и зависит от условий проживания в каждом отдельном регионе. Чем более суровый климат и резче смена погоды, тем выше это увеличение. Имеет значение и сезонность, так в холодное время года потребность в белках, жирах и калорийности будет более высокой, чем в летнее время.