

## «Проблемы, связанные с дефицитом питания»

По данным ВОЗ ежегодно в мире от проблем, связанных с дефицитом питания умирают около 10 млн человек; от проблем, связанных с избыточным весом - около 15 млн человек.

При учебных нагрузках у школьников особенно возрастает потребность в здоровом рациональном питании; в витаминах и микроэлементах, дефицит которых ведёт к нарушениям процесса роста, снижению памяти и внимания. Нервный аппарат сердца, регулирующий сердечную деятельность, у подростка не всегда справляется со своей задачей. Нередко наблюдаются расстройства ритма сердца, сердцебиение, перебои в его работе. От энергичного роста сердца значительно отстает рост кровеносных сосудов, следствием чего может быть повышение давления. Быстрый рост костей и не закончившийся еще процесс окостенения предрасполагают при неблагоприятных условиях к искривлениям позвоночника.

**Неправильное питание** влечёт за собой развитие таких серьёзных болезней, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно – сосудистые заболевания, почечная недостаточность, и др.

1. **Ожирение.** Возникает из-за **неправильного питания**, особенностей нервной системы, гормональных сдвигов, малоподвижного образа жизни. 70% школьников нерегулярно питаются и (или) систематически переедают.

Также отпечатывается наследственный фактор.

2. **Сахарный диабет.** Возникает при переедании, ожирении, **неправильного питания** и генетической предрасположенности. Может возникнуть и на почве осложнений при вирусных заболеваниях (гриппе, вирусе герпеса, вирусном гепатите).

3. **Язва и гастрит.** Гастрит – это воспаление слизистой желудка. В основном **из-за неправильного питания** страдают школьники. Жалобы могут быть на боль в животе, тошноту, чувство наполненности желудка во время и после еды, отрыжку, запоры, диарею. Гастрит со временем может превратиться в язву. А язва привести к раку желудка. Для лечения первым делом нужно начать правильно и вовремя питаться, соблюдать диету.

4. **Сердечно-сосудистые заболевания.** Возникают вследствие **неправильного образа жизни и неправильного питания.** Постепенно засоряются артерий. Её стенки уплотняются и там скопляются жиры, холестерин, начинается атеросклероз и другие сердечно - сосудистые заболевания. Атеросклероз снижает снабжение сердца кровью, лишает кислорода и питательных веществ. Способствуют развитию болезней сердца курение, злоупотребление алкоголем, ожирение, стрессы, диабет, повышенное АД, малоподвижный образ жизни.

5. **Почечная недостаточность.** Возникает из-за болезни обмена веществ, **неправильного питания**, сахарного диабета, хронических или врождённых заболеваний почек, сосудов, и др. Лечение является малобелковая диета с ограничением натрия. Используют отварное мясо и рыбу, блюда готовят без соли, включают фруктовые и овощные соки.

6. **Булимия.** На русский язык булимия переводится как «волчий город».

Наблюдается **неправильное питание**, повышенный аппетит, вызванный нервными срывами. Поэтому относится к заболеваниям центральной нервной и эндокринной системы. Выявляется резкими приступами, сопровождаемыми чувством мучительного голода, болями в эпигастральной области, общей слабостью.

7. **Анорексия и дистрофия.** Анорексия - отсутствие аппетита, наблюдается у девочек и молодых женщин. Болезнь является следствием нервных срывов и нарушения психики на фоне сверхстрогих диет. Иногда при полном отсутствии питания возникает угроза жизни.

8. **Дистрофия** - следствие длительного недоедания. При этом нарушается общее состояние организма и долго не приходит в норму.

**Большинство болезней можно предотвратить, если вести здоровый образ жизни и правильно питаться!**

Сегодня фраза: «Ты то, что ты ешь», как никогда актуальна. Активное развитие сетей фаст-фуда, сложный график учебного процесса, при котором нет времени на полноценный обед, вредные перекусы - все это никоим образом не может положительно влиять на состояние организма. **Здоровый образ жизни – это в первую очередь правильное и здоровое питание.** А неправильное питание – это основная причина многих болезней, в том числе, массового ожирения.

\* Происходит интенсивный рост всего организма, сопоставимый с темпами развития человека первого года жизни.

\* Развиваются все основные системы: опорно-двигательная (особенно скелет), идет увеличение мышечной массы (с учетом половых особенностей), сердечно-сосудистая и нервная системы, а также идет радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.

\* На фоне всей физической перестройки повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.

\* Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.

Правильное питание поможет школьнику обеспечить организм всеми ресурсами не только для роста и развития, но также для возрастающих нагрузок в школе и полового созревания.

В наш век скоростей и высоких технологий **быть здоровым престижно и выгодно.**

Если 50% нашего здоровья зависит от нас самих, то нам под силу повысить уровень общего здоровья, или, зная о наличии того или иного хронического заболевания, заботиться о профилактике обострения.

Человеческий организм – совершенная система с огромным запасом прочности. Генетический код человека рассчитан на продолжительность жизни до 120-140 лет. Основной фактор, который позволит увеличить продолжительность жизни – **это здоровый образ жизни\_ и значит здоровое питание.**

На рынке товаров сегодня представлен **огромный ассортимент продуктов.** Большим вопросом остается **качество, доступность и возможность** кошелька. О питании написано немало статей и трактатов. Каждый автор вносит свои коррективы и дает свои рекомендации. Однако главное, получив знания – определить **правила в построении своего здорового питания** и следовать им.

**В политике многих стран.** Много внимания уделяется вопросам продовольствия и питания. **В Российской Федерации** забота о здоровье населения является одной из приоритетных задач. Распоряжением Правительства РФ за подписью В.В. Путина были одобрены **«Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 года».** За прошедшие годы отмечены улучшения в области питания населения за счет изменения структуры потребления пищевых продуктов (увеличения доли мясных и молочных продуктов, фруктов и овощей), разработано свыше 4000 пищевых продуктов, обогащается биологически ценными компонентами до 40 процентов продуктов детского питания, около 2 процентов хлебобулочных изделий и молочных продуктов, а также безалкогольных напитков.

Произошли положительные сдвиги в организации диетического (лечебного и профилактического) питания школьников. **В Удмуртской Республике** реализуется

проект, направленный на совершенствование системы организации школьного питания. Одним из элементов проекта является обогащение биологически ценными компонентами хлебобулочных изделий и молочных продуктов, а также безалкогольных напитков.