***Вплив культури харчування на здоров’я дитини***

Одним із способів профілактики неінфекційних захворювань дитини є формування культури харчування. Під час просвітницької роботи з батьками та працівниками дошкільного навчального закладу медична сестра може дати роз’яснення щодо впливу культури харчування на здоров'я дітей.

   Однією з найвагоміших причин погіршення стану здоров’я дітей дошкільного віку є порушення структури харчування та зниження його якості. Чимало захворювань і патологічних станів, зокрема недостатність мінеральних речовин та вітамінів, призводять до погіршення здоров’я дітей. Тому формування культури харчування дошкільників має важливе соціально-гігієнічне значення.

  Культура харчування як складова способу життя людини охоплює пошук, вибір, приготування і вживання їжі, а також усі супутні процеси. Формується вона з дитинства і впливає на стан здоров’я й у дорослому віці.

Від місця, яке займає їжа в ієрархії цінностей дитини, від якості та кількості їжі, етики та естетики харчування залежить рівень культури харчування.

   З-поміж значущих проявів нераціонального харчування у дітей виокремлюють:

- надлишкове вживання солі, цукру, насичених жирів;

- недостатнє вживання молочних продуктів, риби, овочів та інших продуктів, які є джерелом харчових волокон.

  У закладах дошкільної освіти загального типу дитина перебуває 9-10 годин поспіль та отримує організоване харчування (сніданок, обід, полуденок), що забезпечує її добову потребу в поживних речовинах та енергії приблизно на 75-80%. Саме тому під час організації харчування в закладах дошкільної освіти важливо не лише нагодувати дитину, щоб вона не залишилася голодною. Важливо докласти зусиль до того, щоб сформувати в неї культуру харчування, як невід'ємну складову здорового способу життя.

ЗВЕРНІТЬ УВАГУ! Якщо дитина не снідає, часто вживає солодкі газовані напої, цукерки, напівфабрикати та їжу швидкого приготування, це призводить до виникнення надлишкової маси тіла. Багаті на жири та бідні на клітковину раціони спричиняють захворювання серцево-судинної системи, ожиріння тощо.

   Харчування — це не лише фізіологічний, а й соціально та культурно зумовлений процес. З огляду на це, окрім організації раціонального харчування, медична сестра має проводити просвітницьку роботу не лише з працівниками дошкільного навчального закладу, а й з батьками.

Культура харчування — наявність і застосування знань щодо фізіології травлення, режиму та раціону харчування, кількості та якості їжі, питного режиму, способів приготування, вживання, умов зберігання, правил поєднання та особливостей впливу різних продуктів на психофізіологічний стан людини.