

Здоровое питание - один из факторов способствующих снижению травматизма

Постоянно, на протяжении всей жизни, по несколько раз в день каждый из нас употребляет огромный набор химических веществ в составе продуктов питания. От того, насколько правильно подобраны продукты и организовано питание, зависят работоспособность, настроение, здоровье, результаты и физическая форма человека. «Всякий есть, что он ест» - отмечал Л. Фейербах.

Для оптимального обеспечения организма ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества) рацион питания должен содержать определенный, достаточный по ассортименту, набор продуктов.

В соответствии с этим еще в школе должна быть введена система правильного питания. Со временем можно решать задачи по первичной профилактике травматизма у обучающихся в школах, у обучающихся средне профессиональных образовательных учреждений и высших учебных учреждений.

Травматизм является серьезной проблемой, оказывающей наиболее сильное воздействие на обучающихся в школах, особенно младших школьников. В то же время значимость данной проблемы зачастую недооценивается. Травматизма можно избежать путем принятия профилактики или борьбы с ним. Гуманистический характер данной проблемы выражается в воспитании ответственного к собственной безопасной жизнедеятельности, как личного самосохранения здоровья во всех его значениях, так и бережного отношения к здоровью других людей.

Н. И. Пирогов — русский хирург и анатом, естествоиспытатель и педагог, создатель первого атласа рассматривал травматизм не только как результат травмы, но и как результат влияния ряда факторов. Среди факторов, оказывающих решающее влияние на здоровье, нормальное физическое развитие и рост ребёнка, важная роль принадлежит сбалансированному питанию и, прежде всего, надежному обеспечению растущего организма всеми необходимыми пищевыми веществами, включая витамины, макро - и микроэлементы, в частности кальция.

Роль кальция в организме человека исключительно велика: он составляет основу костной ткани, участвует в формировании костей, дентина и эмали зубов. Недостаток кальция в детском и подростковом возрасте приводит к задержке роста, препятствует достижению оптимальной, генетически запрограммированной пиковой массы и плотности костей, а также определяет функцию и прочность костной ткани взрослого человека. Доказана связь дефицита кальция с кариесом, нарушением осанки, изменением формы грудной клетки деформациями нижних конечностей, снижением мышечного тонуса, что несомненно может послужить причиной возникновения травмы.

Кальций требуется организму человека на протяжении всей его жизни, однако потребность в нем сильно изменяется в зависимости от возраста и физиологического состояния человека. Согласно действующим в Российской Федерации нормам рекомендуемое потребление кальция для детей в возрасте 1-3 лет составляет 800 мг/сут. Для детей более старшего возраста нормы еще выше и составляют: в возрасте 4-6 лет - 900

мг/сут., 7-10 лет - 1100 мг/сут. и 11-17 лет - 1200 мг/сут. Это связано с повышенной потребностью в кальции для формирования скелета в период усиленного роста ребенка. В организм человека кальций поступает с пищевыми продуктами. Источниками кальция являются многие продукты - хлеб, крупы, овощи, фрукты, мясо и др.

Однако наиболее важным источником кальция в питании человека служат молоко и молочные продукты (творог, йогурты, кефир), которые обеспечивают 70-80% его потребления, что обусловлено не только высоким содержанием в них кальция, но и его высокой биодоступностью. На биодоступность кальция оказывают влияние различные алиментарные факторы, такие как фитин, входящий в состав зерновых и бобовых продуктов и орехов; щавелевая кислота (содержится в щавеле, шпинате, какао, шоколаде) и фосфаты (ими богаты мясо и рыба) - они снижают всасывание кальция в кишечнике.

Имеющиеся отклонения от нормы пищевого поведения негативно сказываются на здоровье детей и подростков. Например, у детей с нарушением состояния костно-мышечной системы отмечены недостаточное потребление молочных продуктов при избыточном потреблении продуктов, способствующих его выведению: томатные соусы, газированные напитки, черный кофе, продукты быстрого приготовления.

Необходимость регулярного употребления молока или молочных продуктов для увеличения содержания кальция в кости и повышения минеральной плотности костной ткани подтверждена результатами многочисленных исследований. И. П. Павлов писал: «...Между сортами человеческой еды в исключительном положении находится молоко...пища, приготовленная самой природой, отличающаяся легкой удобоваримостью и питательностью, по сравнению с другими видами пищи...».

Молоко удовлетворяет суточную потребность в кальции в рационе школьников на 70% от суточной потребности.

Рацион обучающихся, не употребляющих по разным причинам молоко (аллергия на белок коровьего молока, образ жизни, пищевые привычки/предпочтения и т.д.), содержит значительно меньше кальция, что приводит к нарушению минерализации костей.

В настоящее время среди населения нашей страны наблюдается недостаточное потребление молока и молочных продуктов.

Во многом эта проблема обусловлена такими факторами, как низкий уровень знаний населения о здоровом питании, а также привычки и традиции в питании, которые оказывают большое влияние на формирование пищевого поведения.

Если же ребенок получил травму, что случается достаточно часто особенно в младшем школьном возрасте, питание так же является одним из самых важных факторов в процессе восстановления.

Лечение травмы может занять несколько недель или даже месяцев (зависит от индивидуальных особенностей организма, насколько быстро он восстанавливается), но благодаря правильному питанию и здоровому образу жизни этот процесс можно значительно ускорить.

Необходимо избегать употребления жареных продуктов, обработанной белой муки, баклажан, перца, помидоров, картофеля и острого перца. Отдавайте предпочтение продуктам, с высоким содержанием омега-3 жирных кислот.

Обязательно пить свежевыжатые соки и есть сырые овощи, так как они содержат много ферментов и витаминов, которые ускоряют выздоровление.

Особенно полезны чеснок, редис и свекла. Имбирь, также, обладает мощными противовоспалительными свойствами и уменьшает болевые ощущения. Для создания оптимальных условий выздоровления фруктов и овощи нужно есть 8-10 раз в день.

Важные питательные вещества, которые помогают восстановлению после травм

Поливитамины восполняют недостаток витаминов и минеральных веществ. Способствуют восстановлению тканей.

Цинк важен при восстановлении тканей.

Витамин «С» с биофлавоноидами - это антиоксидант, участвующий в восстановлении тканей и росте.

Марганец укрепляет повреждённые сухожилия и связки.

Аминокислоты с разветвлёнными цепями способствуют заживлению мышечной ткани, костей и кожи.

НЖК (незаменимые жирные кислоты) ускоряют восстановление и положительно влияют на состояние клеток.

Витамины группы В снижают связанный с травмой стресс.

Глюкозамин сульфат укрепляет и формирует сухожилия, хрящи, связки и суставную жидкость.

Кальций восстанавливает соединительную ткань.

Кремний важен для усвоения кальция, а также способствует восстановлению соединительной ткани.

В работе современной школы одним из приоритетных направлений является формирование у обучающихся устойчивых навыков безопасного поведения и практическая отработка их в урочной и внеурочной деятельности.

Ошибки в рационе питания школьника так же могут отразиться на его здоровье и работоспособности. Поэтому так важно формировать у обучающихся правильное пищевое поведение.

Школа участвует в формировании не только у детей, но и у родителей понимание важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья, расширяет их осведомленность в этой области. Задача школы убедить родителей в практической пользе этого направления воспитательной работы. Изменение привычного питания на здоровьесберегающее требует смены мировоззренческих позиций, что в свою очередь требует времени и специальных знаний не только у детей, но и в первую очередь у родителей.

Накапливается все больше данных в пользу эффективности программ профилактики травматизма, в том числе и с помощью реализации в образовательной деятельности программ по формированию культуры здорового питания. Для предотвращения травматизма среди детей применимы: законодательные меры, коррекция условий окружающей среды и образовательные мероприятия, при чем наибольший эффект имеет их комплексное применение.

Подготовила фельдшер: Кожухова Е.Н.