**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ -** **ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ** **СПОСОБСТВУЮЩИХ** **СНИЖЕНИЮ** **ТРАВМАТИЗМА**

Юхно Николай Александрович – преподаватель-организатор ОБЖ

ГБПОУ Курсавский региональный колледж «Интеграл»

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы по профилактике травматизма в образовательных учреждениях. Правильное питание является одним из основных направлений, оказывающих решающее влияние на здоровье, нормальное физическое развитие и рост ребёнка. Для решения этих проблем в статье приведены нормы питания для растущего организма всеми необходимыми пищевыми веществами, включая витамины, макро - и микроэлементы, в частности кальций.

Постоянно, на протяжении всей жизни**,** по нескольку 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. [1]

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. Питание в общеобразовательных организациях осуществляется в соответствии предложенным меню для обучающихся в общеобразовательных учреждениях.

В целях сохранения и укрепления здоровья обучающихся реализуется программа витаминизации питания, в соответствии с которой продукты обогащаются зеленью, хлебобулоч­ное, молочные и кондитерские изделия насыщаются витаминно-минеральными премиксами, используется соль с добавками и йода. Широко используются пищевые полуфабрикаты различной степени готовности. Количество овощей и фруктов в каждом меню значительно должно увеличиваться. Это помогает укрепить иммунитет, снизить заболеваемость, разработанный с учётом региональных, национальных и этнокультурных потребностей народов Российской Федерации, Федеральный государственный образовательный стандарт ориентирован на становление таких личностных характеристик выпускника, как осознанное выполнение правил здорового и экологически целесообразного с образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды. 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. [2].

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 кальцием.

Структура питания по данным Всемирной организации здравоохранения на 70% определяет уровень здоровья и физи­ческого развития обучающихся. Определенные продукты питания могут улучшать формирование соединительной, кост­ной тканей, поддерживать микробиоценоз кишечника и наобо­рот, способствовать росту патогенной микрофлоры, усиливать воспалительные процессы в организме, нарушать нормальное формирование органов и систем.

Роль кальцияв организме человека исключительно велика: он составляет основу костной ткани,участвует в формировании костей,дентина и эмали зубов. Недостаток кальцияв 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 тканивзрослого 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 молокои 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 влияниеразличные алиментар­ные факторы, такие как фитин, входящий в состав зерновых и бобовых продуктови 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 продуктовдля увеличения содержания кальция в кости и повышения минеральной плотности костной тканиподтверждена 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. В результате 10-летнего мониторинга состояния питания детей Российской Федерации, который проводился ГУ НИИ питания РАМН (1994-2005 гг.), был выявлен дефицит посту­пления кальция в организм более чем у 80% детей и неадекват­ное соотношение кальция и фосфора в их рационе. Главной причиной этого явилось снижение потребления молока и мо­лочных продуктов - только около 50% детей ежедневно полу­чают молоко и молочные продукты в достаточном количестве в качестве основного пищевого источника кальция.

Во многом эта проблема обусловлена такими факторами, как низкий уровень знаний населения о здоровом питании, а также привычки и традиции в питании, которые оказывают большоевлияние 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. [4].

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 (вариантов много - лектории, клубы для родителей, выступление медиков, диетологов). Зада­ча школы, учреждений средне профессионального образования и высших образовательных учреждений 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. [3].

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.

Библиографический список

1. Выголова О.В. Травматизм детей школьного возраста и его профилактика. Медико-педагогические аспекты здоровья детского населения. - Вологда: Межвузовский сборник научных трудов, 2013. - 76 с.
2. Методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников» (приложение к письму Департамента воспитания и социализации детей (Минобрнауки России от 12 апреля 2012г. № 06-731)
3. Ступницкая М.А. Травматизм у детей школьного возраста: причина и профилактика // Школа здоровья. – 2013.
4. Щеплягина Л.А., Моисеева Т.Ю. Кальций и кость; профилактика и коррекция нарушений минерализации костной ткани. – 2013.