Распространенность болезней органов пищеварения среди детей очень высока. Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта (далее - ЖКТ) предусма­тривает устранение или ослабление действующих на ребенка неблагоприятных фак­торов, таких как несоблюдение режима и несбалансированность питания, инфекци­онные и паразитарные заболевания органов пищеварительной системы, аллергия, хронические очаги инфекции в носоглотке, гиподинамия, стрессовые ситуации.Основные направления профилактики заболеваний ЖКТ:- рациональный режим питания;- сбалансированный состав пищи;- достаточное потребление жидкости;- соблюдение правил личной гигиены;- формирование здорового образа жизни;- дозированная физическая нагрузка и закаливание;- лечение острых и хронических заболеваний;- благоприятный психологический климат в семье и детском коллективе. Рассмотрим эти направления подробнее. Рациональный режим питания. Питание детей должно быть регулярным. Наиболее рациональным является четырехразовый прием пищи в одни и те же часы суток. Интервал между приемами пищи должен составлять 4-5 часов. Благодаря этому удается обеспечить равно­мерную функциональную нагрузку на пищеварительный тракт, что способствует созданию условий для полной обработки пищи.При составлении рациона питания детей необходимо предусмотреть правильное распределение продуктов в течение суток. Продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке ребенка и требуют большо­го количества пищеварительных соков, поэтому блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца, рекомендуется давать в первой половине дня - на завтрак и обед.На ужин детям желательно предлагать молочно-растительную, легко усваиваемую пищу, т. к. ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются. Вечерний прием пищи рекомендуется не позднее, чем за 2-3 часа до отхода ко сну.Неблагоприятное воздействие на ЖКТ называют следующие факторы:- еда всухомятку;- перекусы;- обильный вечерний прием пищи.При составлении меню следует учитывать, что отдельные продукты должны входить в рацион ребенка ежедневно, а некоторые он может получать через день или 2-3 раза в неделю. Так, ежедневно в меню необходимо включать суточную норму молока, сливочного и растительного масла, сахара, хлеба, мяса.В меню детей должны быть салаты из сырых овощей, свежие фрукты (ежедневно), в качестве третьих блюд следует давать свежие или консервированные соки, фруктовые пюре для детского питания. Желательно, чтобы в течение дня ребенок полу­чал два овощных блюда и одно крупяное. Рекомендуется также готовить комбинированные гарниры из набора овощей. Хлеб желательно предлагать несдобный ,малокалорийный. . Обязательно употребление в пищу кисломолочных продуктов - кефира, творога средней жирности.В питании дошкольников недопустимо использовать жирные сорта мяса, не предна­значенные для детского питания сосиски, колбасы, майонез; продукты, содержа­щие генетически модифицированные компоненты, сублимированные продукты, животные жиры, газированные напитки.Рекомендуется ограничивать в питании легкоусвояемые углеводы - сладости и вы­печку. Достаточное потребление жидкости. Важно правильно организовать питьевой режим ребенка в домашних условиях и в детском учреждении. Родителям и воспитателям нужно следить, чтобы дошколь­ник регулярно потреблял чистую воду равномерно в точение дня.Питьевой режим в детских садах организуется с использованием кипяченой воды (при условии ее хранения не более трех часов) либо бутилированной негазированной питьевой воды, по качеству и безопасности соответствующей требованиям, предъявляемой к питьевой воде.Питьевая вода должна быть доступна ребенку в течение всего времени его нахождения в детском саду. Ориентировочный объем потребления воды дошкольником зависит от времени года, двигательной активности и в среднем составляет 80 мл на один килограмм его веса. При нахождении ребенка в дошкольном учреждении полный день, он должен получить не менее 70% суточной потребности в воде.Температура питьевой воды должна быть 18-20 °С.Соблюдение правил личной гигиены.В детском саду и дома следует объяснять ребенку важность соблюдения личной гигиены: мытья рук до еды, до и после посещения туалета.Для профилактики заболеваний ЖКТ важно организовать правильный режим опорожнения кишечника. В условиях детского сада у ребенка возможна задержка опорожнения кишечника и, как следствие, болезненность процесса дефекации. Для решения этой проблемы нужно приучать ребенка опорожнять кишечник утром в спокойной домашней обстановке, для чего следует организовать ему ранний подъем, зарядку, прием прохладной воды.Формирование здорового образа жизни.Ребенок должен знать основные понятия - «польза» и «вред» продукта, не заменять полноценный прием пищи чипсами, пиццей, конфетами и т.д. Формированию здорового образа жизни помогает также раннее разъяснение негативного влияния на здоровье табакокурения, употребления алкоголя, энергетических напитков, жевательной резинки.Физическая нагрузка и закаливание. Различные физические упражнения - ходьба, плавание, теннис, езда на велосипеде, катание на коньках и лыжах и т. д. способствуют укреплению разных групп мышц, в т. ч. брюшного пресса, что оказывает благотворное влияние на организм в целом и на пищеварительную систему в частности.Закаливающие мероприятия повышают защитные силы организма, снижает уровень заболеваемости вирусными, бактериальными инфекциями и, соответственно, уменьшают частоту применения антибиотиков и риск развития дисбактериоза кишечника. Благоприятный психологический климат.Важная составляющая профилактики заболеваний ЖКТ у детей – устранение психотравмирующих ситуаций, спокойная, без излишних эмоциональных и физических нагрузок, обстановка как дома, так и в детском саду, полноценный режим дня и отдыха, ограниченное время просмотра телепередач и игры за компьютером.

[](https://ok.ru/dk?cmd=PopLayerPhoto&st.layer.cmd=PopLayerPhotoOuter&st.layer.type=GROUP&st.layer.revNav=off&st.layer.limitedUi=true&st.layer.showNav=off&st.layer.photoAlbumId=55419417067545&st.layer.photoId=862225878809&st.layer.navStartPhotoId=862225878809&st.layer.sbd=off&st.cmd=altGroupMain&st.groupId=55419413004313&st.referenceName=group55419413004313&st._aid=GroupTopicLayer_openPhotoLayer)