

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

МЕДИЦИНСКИЙ ИНСТИТУТ
МЕДИЦИНСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ЦМК Сестринского дела

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СЕСТРИНСКОГО ПЕРСОНАЛА
В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Дипломная работа студентки

**очной формы обучения
специальности 34.02.01 Сестринское дело
4 курса группы 03051503
Поповой Людмилы Викторовны**

Научный руководитель
преподаватель О.М. Гричук

Рецензент
Старшая медицинская сестра
приемного отделения № 3
ОГБУЗ «Детская областная
клиническая больница»
И.Н. Коробейникова

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПО ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ И СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА	
1.1. Питание - основа здорового образа жизни семьи и ребенка	5
1.2. Характеристика питания детей раннего возраста	9
1.3. Консультирование семей по вопросам правильного питания детей раннего возраста	11
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА	
2.1. Организационная характеристика базы исследования – ОГБУЗ «Детская областная клиническая больница» г. Белгорода	20
2.2. Социологическое исследование «Изучение и оценка организации и соблюдения норм правильного питания в семьях с детьми раннего возраста».	21
2.3. Направления повышения эффективности сестринской профилактической помощи в вопросах питания семьи	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	43
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. В последние 10 лет в России стала заметно ухудшаться ситуация с состоянием здоровья детского населения, что обусловлено многими внешними средовыми факторами, среди которых и неправильное питание. Данная проблема затрагивает и Белгородскую область, где отмечается ежегодный рост уровня общей детской заболеваемости. Именно поэтому стоит уделить особое внимание необходимости изменения рекомендаций по питанию детей раннего возраста.

Питание, как основной источник строительного материала и энергии, играет огромную роль в росте и развитии детского организма. Ведущие отечественные, а также зарубежные педиатры акцентируют внимание, именно на необходимости соблюдения рационального питания ребенка с раннего возраста, так как питание является специфическим иммуномодулятором и профилактикой множества заболеваний (рахит, гиповитаминоз, анемия и др.). Поэтому с целью обеспечения адекватного здоровья детского населения задача каждого медицинского работника, в том числе и медицинской сестры, обучить родителей основам здорового питания, что поможет снизить уровень заболеваемости среди детей.

По оценкам, в 2015 году во всем мире 155 миллиона детей в возрасте до пяти лет отставали в росте, и у 52 миллиона детей было низкое соотношение веса к росту, в основном, как следствие ненадлежащего кормления или повторных инфекций, в то время как 41 миллиона детей имели избыточный вес или ожирение.

Недостаточность питания ежегодно приводит к 3,1 миллиона случаев смерти детей, или к 45% всех случаев смерти детей. Кормление детей раннего возраста является одним из важных направлений в области улучшения выживаемости детей и содействия их здоровому росту и развитию.

В связи с этим в настоящее время актуальной становится проблема повышения культуры питания семьи, с тем чтобы рацион питания

соответствовал энергетическим затратам и физиологическим потребностям организма.

Цель дипломной работы – изучение состояния питания детей раннего возраста и определение сестринских компетенций в обучении родителей.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Провести теоретический анализ по проблеме организации и соблюдения правильного питания среди детей раннего возраста.

2. Провести социологическое исследование «Изучение и оценка организации и соблюдения норм правильного питания среди детей раннего возраста».

3. Разработать программу консультирования семей в вопросах правильного питания детей раннего возраста.

Для решения поставленных задач использовали **объект исследования** – состояние питания семьи и детей раннего возраста.

Предмет исследования – профессиональная деятельность медицинской сестры в консультировании родителей по вопросам правильного питания детей раннего возраста.

Методы исследования:

- научно-теоретический анализ медицинской литературы и периодических изданий по теме дипломной работы;
- организационный (сравнительный, комплексный) метод;
- статистические – статическая обработка информационного массива;
- социологические: анкетирование, интервьюирование.

Теоретическая значимость дипломной работы состоит в определении современных данных по проблеме организации и соблюдения правильного питания среди детей раннего возраста и формировании рекомендаций для родителей.

Практическая значимость заключается в определении профессиональных и общих компетенций сестринского персонала в организации и проведении мероприятий пропаганды правильного питания.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПО ПРОБЛЕМЕ ОРГАНИЗАЦИИ И СОБЛЮДЕНИЯ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ СРЕДИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

1.1. Питание - основа здорового образа жизни семьи и ребенка

Всем известно, что правильно организованное питание, сбалансированный и разнообразный по своему составу рацион, правильный подход к кулинарной обработке продуктов, а так же соблюдение санитарных норм и правил приготовления пищи представляются как важные факторы для людей всех возрастов. Так и в рационе питания детей раннего возраста, необходимо учитывать особенности, характерные для этого возраста и в зависимости от этого выбрать правильную организацию питания ребенка. Качественный и количественный состав пищи в рационе питания детей от 1-3 лет заметно отличается от потребностей взрослых, а связано это с анатомо-физиологическими особенностями растущего организма ребенка.

У детского организма на втором и третьем году жизни по сравнению с первым годом темпы роста незначительно замедляются, но они остаются все еще высокими. Правильное построение питания имеет огромное значение для нормального физического и нервно-психического развития детского организма, повышает устойчивость к неблагоприятным влияниям внешней окружающей среды, к инфекционным и другим заболеваниям [2].

Как недостаток так и избыток пищи и содержащихся в ней элементов необходимых для организма, является причиной различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушений обмена веществ, излишнего нарастания массы тела, вплоть до развития ожирения, или, наоборот, приводит к гипотрофии, анорексии, задержке физического развития. Такие нарушения в питании не обязательно всегда сразу отражаются на здоровье детей. Чаще всего они проявляются позже, в процессе жизнедеятельности ребенка, при

неблагоприятных воздействиях условий внешней среды, а так же при различных заболеваниях [8].

В любой стране, в том числе и нашей, большое внимание уделяется вопросам питания детей, особенно первых лет жизни, что связано с тем, что в этот возрастной промежуток происходит формирование основных физиологических, метаболических, иммунологических и других механизмов, которые определяют здоровье ребенка в течение всей его последующей жизни.

Биологическое значение питания для организма ребенка многогранно:

- пища является основным источником энергии для нормального роста и развития ребенка: одна часть энергии идет на основной обмен, который необходим для поддержания жизни организма; определенное количество энергии потребляется для переработки пищи в процессе пищеварения и много энергии сгорает при работе мышечного аппарата;

- пища доставляет растущему организму «материалы для строительства» — пластические вещества, из которых происходит построение новых клеток и внутриклеточных компонентов: так как организм ребенка растет, то и количество клеток постоянно увеличивается;

- пища снабжает организм детей витаминами и минералами, необходимыми для регулирования процессов жизнедеятельности [1].

Многочисленными исследованиями доказано, что модель пищевого поведения человека формируется именно в раннем детском возрасте, в тот момент, когда закладываются устойчивые вкусовые предпочтения и воспитывается отношение к процедуре приема пищи (режиму, последовательности блюд и др.) [2].

В настоящее время установлено, что начальные вкусовые предпочтения проявляют дети в первые месяцы жизни: младенцы могут положительно относиться к сладкому и соленому вкусу, негативно — к горькому и кислому. Несмотря на то, что определенные вкусовые пристрастия наследуются, даже определены гены, отвечающие за чувствительность к горькому вкусу,

существенное, а нередко и ведущее влияние на формирование вкусовых предпочтений оказывают внешние факторы.

Исследования кратковременных и долговременных регуляций пищевого поведения свидетельствуют о том, что вкусовые предпочтения объясняются двумя основными факторами: врожденными особенностями восприятия вкусовых качеств и модификацией их в известных пределах в зависимости от результатов, достигаемых в процессе потребления пищевых веществ [7, с. 127].

Первый вкусовой опыт ребенок приобретает еще внутриутробно при заглатывании амниотической жидкости, вкус которой определяет рацион питания матери. В дальнейшем в формировании вкуса принимает участие материнское молоко, его вкусовые качества. С грудным молоком ребенок также ощущает вкусы материнского питания. Возможно, именно поэтому привыкание детей, получающих грудное молоко, к различным продуктам, вводимым с прикормом более легкое, чем у детей на искусственном вскармливании, которые получают смеси со стабильным составом и однообразным вкусом.

Путем опыта было показано различное восприятие ребенком новых продуктов в зависимости от присутствия их в рационе питания матери в период беременности и кормления грудью. Одно из исследований оценивало отношение детей к морковному соку.

Матери детей первой группы употребляли морковный сок в период беременности и воду в период кормления грудью, матери детей во второй группе употребляли воду в период беременности и морковный сок в период лактации; в третьей группе — употребляли только воду. Установлено, что дети третьей группы чаще всего проявляли негативные реакции на морковный сок, в данной группе матери чаще оценивали отношение детей к продукту как негативное, и общее поступление продукта в данной группе было ниже среднего.

Полученные результаты свидетельствуют о важности соблюдения женщиной в период беременности и кормления грудью рационального питания,

оказывающего влияние не только на состояние здоровья матери и ребенка, но и на адекватное формирование вкуса младенца [7, с. 129].

Это так же следует учитывать и в дальнейшем, при расширении рациона питания ребенка, чтобы он отдавал предпочтение тем продуктам и блюдам, которые имеют высокую пищевую ценность.

Формируемые вкусовые предпочтения обуславливают рацион питания в целом. Дети с низкой чувствительностью к горькому вкусу при предоставлении им свободного выбора чаще выбирают овощи. Дети, имеющие предпочтение к кислому, едят больше фруктов.

Основным периодом, который определяет набор предпочитаемых блюд, являются первые 3 года жизни.

Для периода до 3-летнего возраста главенствующее положение среди факторов занимает влияние семьи и, прежде всего, матери. Как эмоциональное, так и рациональное отношение мамы к тому или иному продукту определяет нередко отношение ребенка к данному виду пищи. Приверженности матери в еде могут ограничивать набор продуктов, предлагаемых ребенку [5].

Дети впечатлительны, чрезвычайно доверчивы и внушаемы. Поэтому если взрослые члены семьи допускают при ребенке частые разговоры о том, «что он ничего не ест, мало ест», «не любит овощи», тем самым провоцируют ребенка к излишней разборчивости в еде, что крайне отрицательно влияет на его аппетит.

В формировании вкусовых ощущений у ребенка имеет значение не только вкус, но и запах, консистенция, структура, состав и внешний вид блюд. Благодаря запаху блюд возбуждается аппетит, активизируются соковыделительные функции пищеварительных желез, что обеспечивает готовность к восприятию пищи.

Так же формированию хорошего аппетита несомненно способствует развитие навыков самостоятельности и культуры еды за столом у ребенка. Чем увереннее и легче ребенок владеет ложкой, тем меньше затруднений у него вызывает еда, тем быстрее и без проблем он с ней справляется. От родителей

требуется терпение, уважение к ребенку, понимание того, что овладение данными навыками требует времени. Ловкость, аккуратность приходит не сразу. На третьем году ребенок должен научиться правильно и аккуратно пользоваться ложкой, салфеткой, на четвертом - вилкой, на пятом - ножом. Ребенок должен осознанно и эмоционально положительно относиться к процессу приема пищи [5].

Таким образом, организуя правильное питание ребенка в раннем возрасте в семье, приучая его к различным видам пищи, можно формировать правильные вкусовые привычки, создавать рациональный стереотип питания ребенка, а в дальнейшем и взрослого человека.

1.2. Характеристика питания детей раннего возраста

Для детей раннего возраста потребность в энергии и пищевых веществах должна быть достаточно велика, в связи с быстрым развитием организма. Соотношение основных питательных веществ необходимых для нормального функционирования организма, а именно - белков, жиров и углеводов в возрасте от года до трех лет составляет 1:1:4. Так же у детей раннего возраста повышенная потребность в витаминах и минеральных веществах [5].

Белки – это основной пластический материал, используемый для построения клеток и тканей организма ребенка. Они входят в состав всех жизненно важных соединений (ферментов, гормонов, иммуноглобулинов и др.), именно поэтому они имеют важное значение для роста и развития детей раннего возраста. Недостаток белка в здоровом организме ребенка может привести к замедлению роста и нарастанию массы тела, снижению иммунного статуса, нарушению нервно – психического развития и многим другим физическим и функциональным расстройствам [4, с. 13].

Однако и избыточное количество белка может быть причиной развития различных сдвигов метаболизма и гормонального развития, в результате чего появляется риск развития ожирения, гипертензии и сахарного диабета в

старшем возрасте и в будущем. Избыточное количество белка в организме создает повышенную нагрузку на почки, а так же повышает риск возникновения аллергических реакций различного типа [3].

Для детей раннего возраста важно и качество белка, определяемое составом аминокислот входящих в него. Особенной ценностью обладают белки, в состав которых входят незаменимые аминокислоты. Самостоятельно в организме они не синтезируются и в организм поступают только с пищей. Белки животного происхождения (молочные продукты, рыба, мясо), являются главным источником незаменимых аминокислот. Физиологическая потребность в белке в норме для детей в возрасте от 1 до 2 лет составляет 36 г/сутки, в возрасте от 2 до 3 лет - 42 г/сутки, при этом 70% содержание животных белков. В продуктах растительного происхождения количественный и качественный состав белка ниже, чем в продуктах животного происхождения [6, с. 12].

Жиры всегда были и остаются важным источником энергии и образуют резерв энергетического материала, то есть жиры восполняют дефицит энергии при ее недостатке.[3].

Установлено, что при сгорании 1 г жира выделяется 9 ккал энергии, что в 2,2 раза больше, чем при сгорании 1 г белка (4 ккал) или 1 г углеводов (4ккал). Именно поэтому продукты с большим количеством жиров характеризуются как продукты высокой энергетической ценности [4, с.13].

Суточная потребность в жирах составляет 40 г для детей в возрасте от 1 до 2 лет, 47 г - в возрасте от 2 до 3 лет. При этом 25-30 % от общего количества жиров поступивших в организм должны составлять растительные. [6, с. 12].

Основным легкоусвояемым источником энергии для ребенка в период активного роста являются углеводы. Вместе с белками углеводы способствует усвоению других пищевых веществ [3].

Потребность в углеводах составляет 174 г/сутки для детей в возрасте от 1 до 2 лет, 203 г/сутки - в возрасте от 2 до 3 лет [6, с. 12].

Витамины как и другие вещества необходимы для нормального роста и развития организма ребенка. Они отвечают за регулирование

физиологических и метаболических процессов в различных органах и системах и увеличивают сопротивляемость организма ребенка к неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Самостоятельно витамины в организме практически не синтезируются, поэтому они должны поступать с пищей ежедневно. Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозам и инфекционным заболеваниям, особенно респираторным инфекциям.

Незаменимым фактором в рационе питания ребенка раннего возраста являются минеральные вещества. Они входят в состав всех органов, тканей и клеток организма, принимают активное участие в процессах метаболизма, поддерживают кроветворение и систему гомеостаза. Минеральные вещества обеспечивают рост, развитие и функционирование костной системы, мышц, нервной ткани и др. Наиболее важными минеральными веществами для ребенка являются кальций и магний, участвующие в образовании скелета ребенка [3].

1.3. Консультирование семей по вопросам правильного питания детей раннего возраста

Возрастной период от 1 года до 3 лет - это переходной этап ребенка к взрослому типу питания. В питании малыша появляются продукты и блюда домашнего приготовления, но при этом их количественный и качественный состав, а также механическая и термическая обработка и технология приготовления разительно отличаются от рациона питания взрослых. Поэтому так важно консультировать родителей в организации и соблюдении правильного питания ребенка в этом и последующие возрастные периоды.

Первостепенно при составлении правильного рациона питания ребенка нужно ознакомить родителей с основными принципами питания:

1. Адекватная энергетическая ценность суточных рационов питания, соответствующая энергозатратам детей.

2. Сбалансированность рациона по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам: белки, углеводы, пищевые жиры и жирные кислоты, витамины, минеральные соли и микроэлементы.

3. Максимальное разнообразие рациона основное условие обеспечения сбалансированности питания ребенка.

4. Рациональный режим питания.

5. Оптимальная технологическая и кулинарная обработка продуктов и блюд, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности.

6. Учёт индивидуальных особенностей детей, в том числе непереносимость ими отдельных продуктов и блюд.

После чего необходимо консультирование в вопросах суточного количества питания. Так для детей в возрасте от 1 года до 1,5 лет суточный объем составляет 1000-1200 г, от 1,5 до 3 лет – 1200-1500 г. Важно соблюдать объем пищи в одно кормление, который не должен превышать 300-350 мл [4, с. 18].

Соблюдение режима питания для ребенка имеет важное значение, о чем обязательно должны знать родители. Принимая пищу в одно и то же время у ребенка вырабатывается условный пищевой рефлекс, что обеспечивает ритмичную работу желудочно-кишечного тракта, своевременную секрецию желудочного сока и хорошее переваривание и усвоение пищи. Отклонения от установленного времени не должно быть более 30 минут. Необходимо избегать стихийных перекусов (между приемами пищи не давать никаких сладостей, булочек и др.), что способствует снижению аппетита и вытеснению из основного рациона ребенка важных продуктов питания, а также способствует развитию избыточной массы тела.

Правильное распределение продуктов питания в течении суток имеет важное значение в режиме питания ребенка. Потребность в калориях у детей от 1-3 лет составляет 100 ккал/кг массы тела. Распределение количества калорий в

течение дня должно быть распределено следующим образом: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15%, ужин - 25% [4, с.18].

Рекомендуемая частота приемов пищи для детей до 1,5 года составляет 5 раз в сутки, в последующие возрастные периоды - 4 раза в сутки.

Питание детей от 1 до 3 лет должно быть сбалансированным, для того чтобы избежать недостатка пищевых веществ. С этой целью в рационе ребенка ежедневно должны присутствовать: мясо животных или птицы, молочные или кисломолочные продукты, фрукты, овощи, крупы, хлеб, а рыба и яйца употребляться 2-3 раза в неделю. Подробнее рассмотрим значение отдельных групп продуктов питания в рационе и для организма растущего ребенка.

Значимая роль среди всех продуктов питания как и раньше отводится молочным продуктам. В их составе более 100 различных компонентов (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные и биологически активные вещества), которые хорошо сбалансированы и легко усваиваются организмом ребенка. Именно молоко и молочные продукты являются важным источником белка, кальция, фосфора, витаминов В₂ и А. За счет молочных продуктов покрывается до 80% суточной потребности ребенка в кальции [4, с. 18].

Наиболее значимым молочным продуктом является творог, так как он богат кальцием и белком. Используют его как самостоятельно, так и для приготовления различных блюд.

Приемлимая жирность жидких молочных продуктов – 2,5-3,2%, применение обезжиренного молока в рационе питания детей не рекомендуется. После 1 года в рацион ребенка вводят сметану и сыр. Сметана используется для заправки блюд в количестве - 5-9 г в сутки [4, с. 19].

Сыр относят к группе высокобелковых молочных продуктов. Его можно подавать как отдельным и добавлять в различные блюда. Он богат кальцием – 600-900 мг на 100 г продукта, но также в нем высоко содержание натрия. Именно поэтому употребление сыра в рационе питания ребенка ежедневно не должно превышать 5 г (30-35 г за неделю). Различные виды сыров а именно:

плавленые, копченые, плесневые и острые – не рекомендуются в рационе детей раннего возраста [4, с. 19].

Рекомендуется использовать молочные продукты в питании детей трижды в день при этом в различном виде – напиток, творог, в составе блюда. В сутки ребенок должен получать около 450 г пресных и кисломолочных продуктов, включая творог, сметану и сыр [4, с. 19].

Мясо животных и птицы - это высокобелковые продукты и основной источник белка в питании детей, при условии невысокого содержания жира в них (исключение мясо уток и гусей, где количество жира изначально велико). В их числе: говядина, баранина, кролик, куры, индейка и другие. Среднесуточное количество мяса животных, птицы и рыбы в готовом виде – 100 г.

В зависимости от вида мяса уровень белка колеблется от 17 до 20-21%. Мясо в своем составе содержит большое количество экстрактивных веществ, способствующие выделению пищеварительных ферментов, стимулируют аппетит и придают вкус и аромат мясным блюдам [4, с. 19].

Не рекомендуется использовать печень в питании детей чаще 1 раза в 7-10 дней. Количество токсических веществ в составе печени примерно равно содержанию в ней белка и микронутриентов (цинк, медь, марганец) [4, с. 19].

Колбасные изделия так же относятся к мясным продуктам, однако качество и пищевая ценность этих продуктов значительно ниже, а калорийность выше, чем у натурального мяса. В связи с этим использовать их в питании детей до 3 лет не рекомендуется.

Рыба и морепродукты богаты белком, йодом, фтором, медью, цинком и жирорастворимыми витаминами А и D. Рыба содержит железо и витамины группы В. Преимущество рыбных продуктов в том, что они легко усваиваются за счет небольшого количества соединительной ткани. Рекомендуется рыбные продукты использовать 2–3 раза в неделю, общее количество должно составлять около 200 г в неделю [4, с. 20].

В зависимости от вида рыбы содержание белка в ее составе колеблется в пределах 7-24% (треска, камбала, карп, минтай около 16% белка, сайда - 19%, тунец - 24%, зубатка - не более 10–13%) [4, с. 19].

Рыбий жир обладает высокой пищевой ценностью. Особенно богаты им глубоководные рыбы холодных северных морей (семга, скумбрия, сельдь, палтус). Именно поэтому в питании детей раннего возраста должны присутствовать нежирные сорта рыбы, чтобы легче усваивались детским организмом.

В связи с избытком соли, в рацион питания детей первых 3 лет жизни не включают копченую, солёную рыбу и икру. Не рекомендуется употребление в этом возрасте и морепродуктов (крабы, креветки, трепанги, кальмары, мидии, омары, лангусты, морские гребешки и др.) в связи с их высокой аллергенностью.

Яйца птицы (куриные, перепелиные) – источник полноценного белка, холестерина, лецитина, холина, жирорастворимых витаминов А, D, Е; содержат витамины группы В, фосфор, железо, жирные кислоты. Детям старше 1 года разрешено давать уже не только желток, но и белок. Рекомендуется давать 2–3 яйца в неделю, сваренных вкрутую, в виде различных блюд. Яйца водоплавающих птиц чаще, чем куриные инфицированы сальмонеллой, в связи с этим в питании детей их не используют [4, с. 20].

Ежедневно в рацион детей должны включаться овощи и фрукты. Это ценный источник ряда витаминов и минеральных веществ. Включать в рацион фрукты и/или овощи рекомендуется ежедневно до 4 раз в сутки. Подавать их можно как самостоятельные блюда, так и в виде гарнира к другим блюдам [4, с. 20].

Главным источником растительных белков и углеводов является хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия, крупы. Среди круп первое место по пищевой ценности занимают гречневая и овсяная. Гречневая крупа содержит большое количество белка, минеральных веществ и пищевых волокон. Овсяная

крупа богата растительным белком, пищевыми волокнами и имеет максимальное количество жиров среди круп [4, с. 20].

Относительно мало белка, витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон в рисовой крупе, но именно у нее значительное содержание углеводов, представленных крахмалом. Высокое количество крахмала и малое содержание пищевых волокон позволяют использовать блюда из риса в щадящих диетах при патологии желудочно-кишечного тракта [4, с. 21].

Кукурузная крупа, как и рисовая богата крахмалом, но в ней больше белка, клетчатки и железа. Кукурузная крупа по сравнению с другими злаковыми имеет наивысшее количество витамина А [4, с.21].

Манная крупа содержит не большое количество витаминов и минеральных веществ, но она отличается от других круп обладает хорошими вкусовыми качествами и легко усваивается ребенком. В пшеничной крупе больше железа и пищевых волокон, чем в манной.

Ежедневно в рационе питания ребенка должны присутствовать различные виды круп, хлеб и периодически макаронные изделия. Пищевая ценность всех перечисленных круп, а также хлеба повышается при их употреблении вместе с мясом, рыбой, яйцами, молоком и другими продуктами животного происхождения.

Количество хлеба, рекомендуемое детям от 1-3 лет, не должно превышать 30-40 г ржаного и 60 г пшеничного. Чтобы облегчить его усвоение, хлеб используют вчерашний или слегка подсушенный [4, с. 21].

Семейство бобовых отличается высоким содержанием растительного белка. К ним относят фасоль (до 20% белка), горох (до 27% белка), чечевица (до 32% белка), соя (до 45% белка). В питании детей первых лет жизни используются горох, фасоль, чечевица, зеленый горошек и стручковая фасоль. Присутствие бобовых в питании детей должно быть не чаще 2-3 раз в неделю [4, с. 21].

Обязательно необходима консультация родителей по вопросам ограничения и исключения некоторых продуктов в рационе питания ребенка.

Так сахар и кондитерские изделия необходимо ограничить, так как избыток таких продуктов может привести к ожирению и кариесу. Сахар в рационе питания детей используют только для приготовления блюд.

Кондитерские изделия не должны появляться в питании ребенка ежедневно. Они способствуют снижению аппетита и усиливают аллергические реакции. В связи с этим продукты с высоким содержанием сахара используются в рационе питания ребенка не чаще 2-3 раз в неделю, до 10 г в сутки, следует предлагать их после приема пищи [4, с. 22].

Кондитерские изделия, имеющие в своем составе разрыхлители, искусственные красители и ароматизаторы необходимо исключить из рациона питания ребенка первых лет жизни.

Шоколад обладает высокой аллергенностью, именно поэтому как самостоятельный продукт его не следует применять до 3-летнего возраста.

Родителям необходимо при составлении рациона учитывать количество сахара в других блюдах и продуктах. Очень важно не использовать сладкие продукты как поощрение.

Соль является основным источником натрия. Ее избыток приводит к задержке воды в организме, что создает дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и выделительную системы. В семье обязательно необходимо выработать у ребенка привычку не злоупотреблять солью. При приготовлении пищи для ребенка ограничивать использование соли достаточно до 3 г в сутки (½ чайной ложки). Запрещено дополнительно подсаливать продукты промышленного выпуска для детей от 1-3 лет [4, с. 22].

Рекомендовано использовать в рационе ребенка йодированную соль для профилактики йододефицита.

Не рекомендуется включать в питание ребенка полуфабрикаты и соусы по причине избыточного поступления натрия в организм.

Пряности (специи) в детском питании применяются в очень небольших количествах. Можно использовать: сладкий перец, лавровый лист, базилик, тмин, кориандр, розмарин, душистый перец, ваниль и корицу. Острые и жгучие

специи, такие как красный перец, хрен, горчица, в детском питании не используются. Из пищевых кислот в приготовлении сладких блюд и салатов применяют только лимонную кислоту в ограниченных количествах.

В рацион детей нередко включают некрепкий черный, зеленый, травяной и фруктовый чай, какао (если нет пищевой аллергии и нарушений со стороны мочевыделительной системы). Натуральный кофе в рационе детей раннего возраста не используется.

Запрещено использование различных видов уксуса.

В питании детей раннего возраста не используются такие продукты как: грибы; консервы, маринованные овощи и фрукты; консервы домашнего приготовления; острые соусы; натуральный кофе; соки и напитки в виде сухих концентратов; сладкие газированные напитки; продукты, содержащие пищевые добавки; торты и пирожные.

Ребенок интенсивно растет и развивается, поэтому он нуждается в полноценном питании. Кроме этого, дети начинают разжевывать пищу, оценивать ее вид и качество и приучаются к самостоятельному приему пищи. Повышается переваривающая способность желудочно-кишечного тракта. До 1,5 лет по консистенции пища должна быть протертая, с 1,5 лет - густой консистенции. В 2 - 3 года вводится твердая пища разной степени измельчения. Для улучшения жевательного аппарата, укреплению зубов и десен следует предлагать детям овощи в целом виде. Пища должна быть вкусной и разнообразной. Внешний вид пищи должен возбуждать аппетит [5].

Важно, чтобы родители знали и соблюдали в семье организационные правила питания детей раннего возраста:

1. Желательно будет, если ребенка будет кормить один и тот же человек, лучше всего мать.
2. За стол ребенок должен садиться в спокойном настроении.
3. Нельзя внезапно прерывать игру перед приемом пищи.
4. Звать ребенка к столу только, когда еда уже подана.

5. Еду на стол выставлять по очереди, иначе, ребенок будет, есть то, что ему больше по вкусу.

6. Красиво поданная пища способствует лучшему аппетиту, для этого можно использовать детскую разрисованную посуду.

7. Самостоятельность во время еды повышает аппетит малыша.

8. Не отвлекать ребенка от еды.

9. Вводить новые продукты питания следует постепенно, каждый раз только одно новшество, не давать новый продукт новой ложкой.

10. Не следует смешивать какой-либо продукт с лекарством, у ребенка может остаться неприятное воспоминание.

11. Нельзя завышать детскую порцию еды, это способствует снижению аппетита ребенка.

12. Никогда нельзя кормить ребенка насильно, это вырабатывает стойкий отрицательный рефлекс на еду, который затем сложно устранить.

Таким образом, на основании проведенного теоретического анализа по проблеме организации и соблюдения правильного питания среди детей раннего возраста, можем сделать следующие выводы:

1. Организация правильного питания детей раннего возраста, приучение их к различным видам пищевых продуктов, позволяет формировать правильные вкусовые привычки и создавать рациональный стереотип питания ребенка.

2. У детей раннего возраста особенно высокая потребность в витаминах и минеральных веществах, соотношение белков, жиров и углеводов от 1-3 лет составляет 1:1:4. Для этого в рационе ребенка ежедневно должны присутствовать: мясо животных или птицы, молочные или кисломолочные продукты, фрукты, овощи, крупы, хлеб, а рыба и яйца употребляться 2-3 раза в неделю.

3. Кормление - важный аспект воспитания ребенка, и от этого во многом зависит формирование его характера. Поэтому очень важно, чтобы питание было рациональным и сбалансированным.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКОЙ СЕСТРЫ В КОНСУЛЬТИРОВАНИИ СЕМЬИ В ВОПРОСАХ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

2.1 Организационная характеристика базы исследования –ОГБУЗ «Детская областная клиническая больница» г. Белгорода

Областное государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Детская областная клиническая больница» г.Белгорода (ОГБУЗ «ДОКБ») - крупный медицинский центр, оказывающий специализированную и высокотехнологичную помощь детям г. Белгорода и Белгородской области. Больница была открыта в 1976 году, рассчитана на 593 койки и имеет в своем составе 19 клинических, 11 вспомогательных отделений, консультативно-диагностический центр на 500 посещений в смену. Оснащена больница современным диагностическим и лечебным оборудованием. В ней трудятся специалисты высокой квалификации практически во всех областях педиатрии.

После капитального ремонта бывшей железнодорожной больницы открыт лечебный корпус № 2 ОГБУЗ «ДОКБ». Здание располагается по адресу: г.Белгород, ул.Губкина, 50. В новом лечебном корпусе открыты детские отделения:

1. приемное отделение № 2;
2. онкогематологическое отделение;
3. педиатрическое отделение № 1 (старшего возраста);
4. оториноларингологическое отделение;
5. неврологическое отделение.

С 1 апреля 2018 г. в состав ОГБУЗ «ДОКБ» вошел лечебный корпус № 3 (бывший стационарный корпус ОГБУЗ «Городская детская больница» города Белгорода). Здание располагается по адресу: г.Белгород, ул.Садовая, 1А.В лечебном корпусе № 3 функционируют следующие детские отделения:

1. приемное отделение № 3;
2. пульмонологическое отделение;
3. кардиоревматологическое отделение;
4. педиатрическое отделение № 3 (раннего возраста);
5. инфекционное отделение;
6. психоневрологическое отделение для детей раннего возраста;
7. отделение восстановительного лечения.

С 1 января 2019 г. в состав ОГБУЗ «ДОКБ» вошли и четыре детские поликлиники г. Белгорода (№ 1, № 2, № 3 и № 4).

2.2. Социологическое исследование «Изучение и оценка организации и соблюдения норм правильного питания в семьях с детьми раннего возраста»

На основании проведенного теоретического анализа, представленного в главе 1, нами определена важность организации правильного питания детей раннего возраста, приучение их к различным видам пищевых продуктов, что позволяет сформировать правильные вкусовые привычки и рациональный стереотип питания ребенка. С целью изучения и оценки организации и соблюдения норм правильного питания в семьях с детьми раннего возраста была составлена анкета, состоящая из 44 вопросов, представленная в приложении работы. Все вопросы анкеты предполагали выбор варианта ответа, но респонденты могли предложить и свой вариант. По вышеописанной программе был изучен рацион и организация питания в 40 семьях, имеющих детей в возрасте от 1-го года до 3-х лет. Данные были получены в ходе анкетирования, опроса и бесед с родителями с их согласия в отделениях ОГБУЗ «ДОКБ» во время прохождения производственной практики.

В исследовании приняли участие респонденты женского пола (100%), что связано с тем, что в основном в стационаре ОГБУЗ «ДОКБ» уход за ребёнком осуществляют мамы. Средний возраст матерей - 28 лет (Рис. 1).

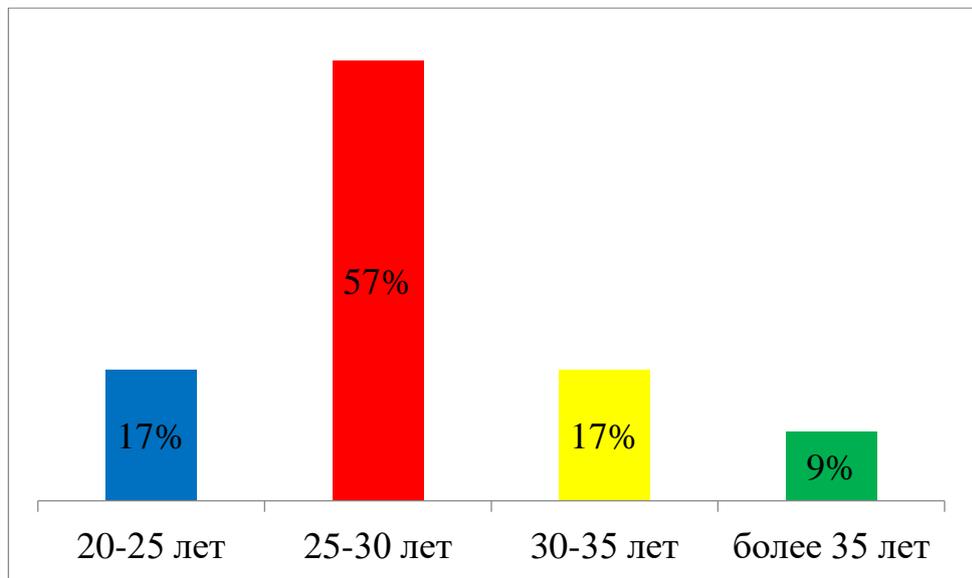


Рис. 1. Распределение респондентов по возрасту

Проанализировав данные о составе семьи, мы определили, что среднее количество членов в семьях респондентов составляет 3 человека (56%) (Рис. 2).

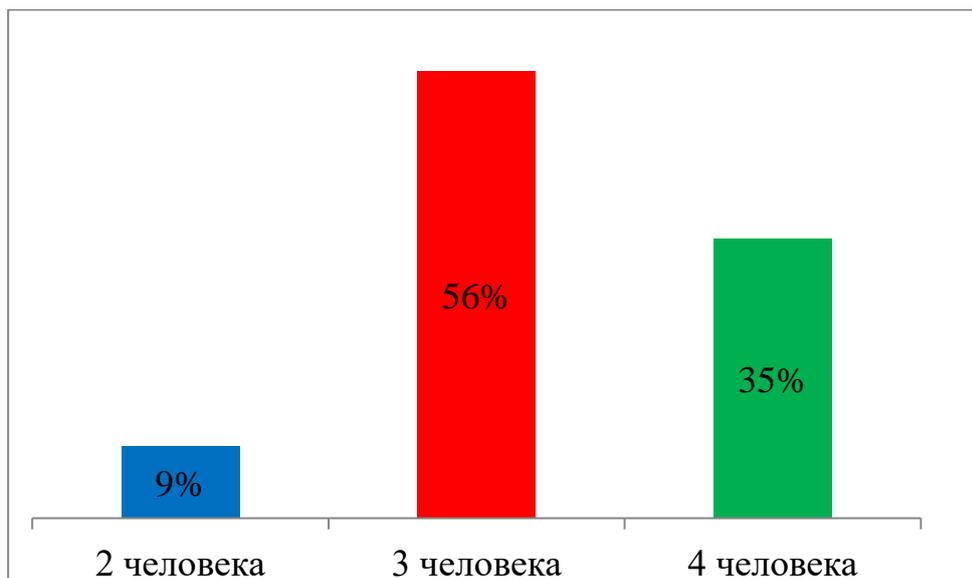


Рис. 2. Количество членов семьи респондентов

По половой принадлежности в семьях респондентов большинство детей мужского пола (74%) (Рис. 3).

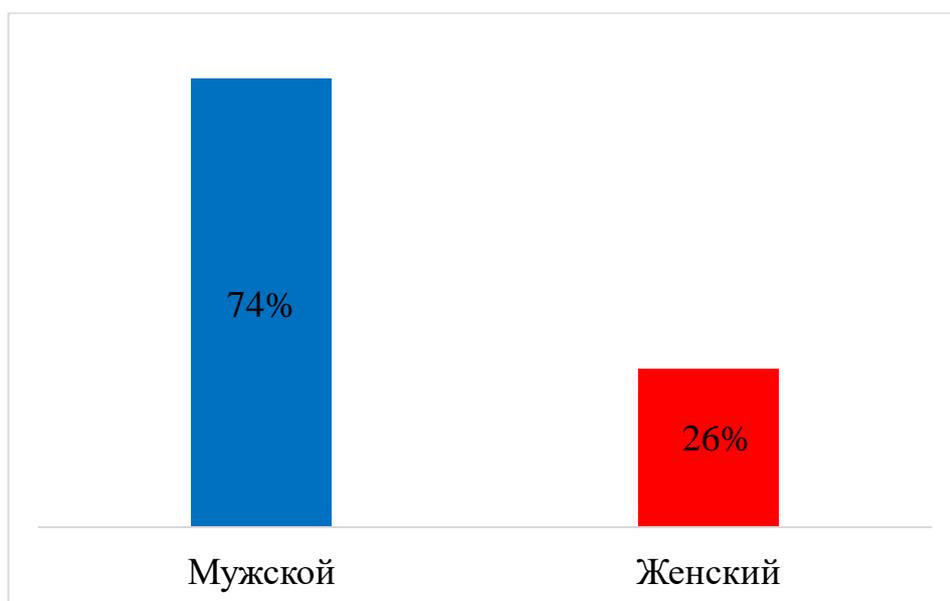


Рис. 3. Половая принадлежность детей респондентов

Первостепенно мы предложили респондентам провести самооценку рациона питания семьи (в целом). По результатам исследования большинство опрошенных (74%) оценивают питание семьи как правильное, но требует внимания, что у 13% респондентов имели место варианты ответов «неправильное» и другие 13% матерей затруднились ответить утвердительно (Рис. 4. Распределение самооценки рациона питания семей Рис. 4).

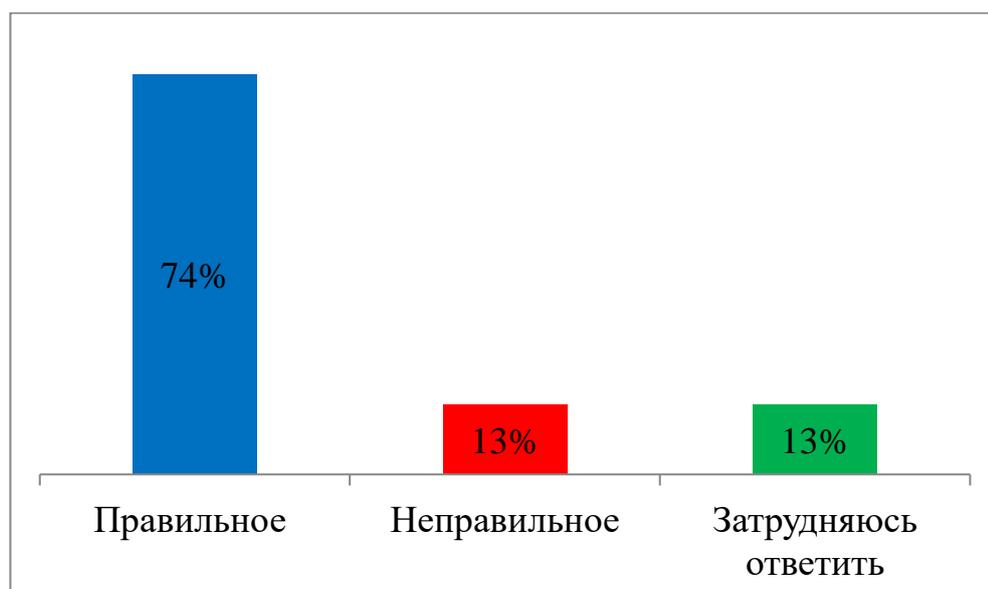


Рис. 4. Распределение самооценки рациона питания семей

На вопрос «Следите ли Вы за питанием семьи?» мы получили следующие результаты: в большинстве семей за питанием следят практически всегда - 48% опрошиваемых, неблагоприятно, что постоянно контролируют - всего 7% респондентов, редко - 13% и иногда - 9% матерей (Рис. 5).

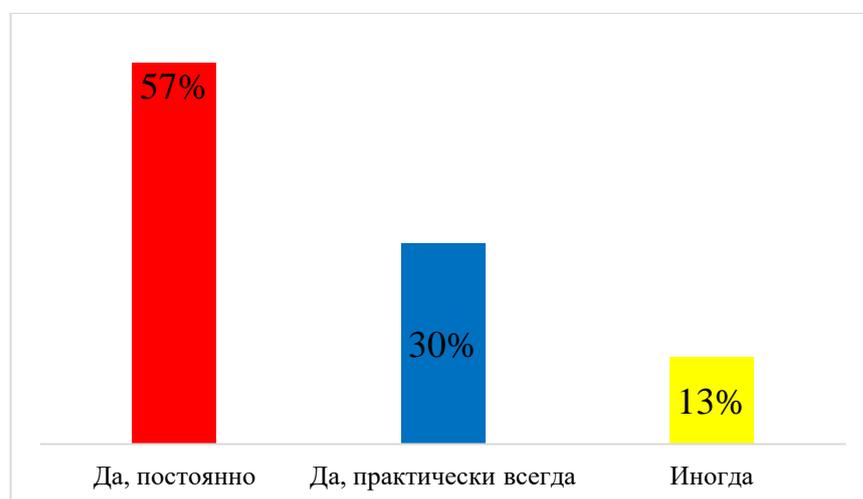


Рис. 5. Распределение респондентов в ответе на вопрос «Следите ли Вы за питанием семьи?»

Питание ребенка по результатам исследования контролируют 57% родителей постоянно, 30% опрошенных - практически всегда, и, требует внимания, что 13% матерей выбрали ответ «иногда» (Рис. 6).

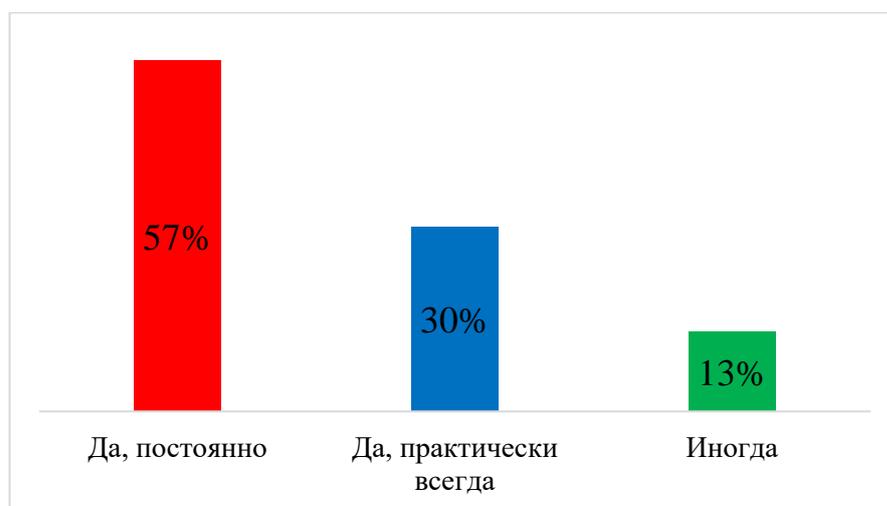


Рис. 6. Распределение респондентов в ответе на вопрос «Следите ли Вы за питанием ребенка?»

По результатам проведенного теоретического анализа определено, что соблюдение режима питания способствует выработке условного пищевого рефлекса, обеспечивает ритмичную работу пищеварительной системы ребенка, следовательно, при данных условиях обеспечивается хорошее переваривание и усвоение пищи. По результатам исследования большинство семей придерживаются 5-6 разового режима питания (70%), 3-4 разовое питание составило 17%, семей с 2-3 разовым режимом питания – 13% (Рис. 7).

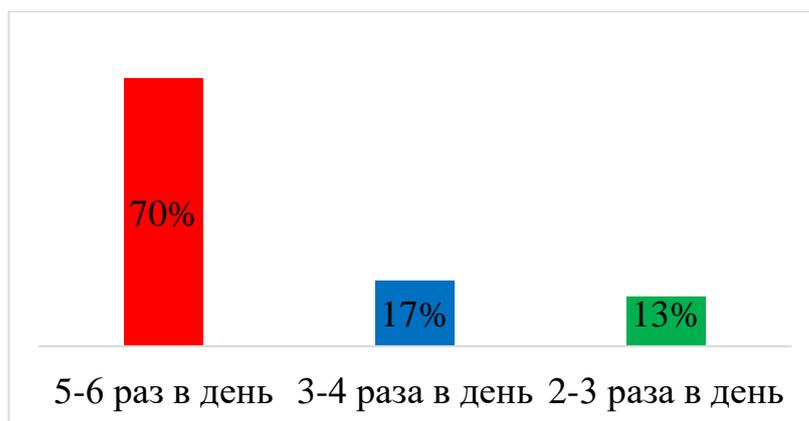


Рис. 7. Распределение режима питания семей респондентов

Соблюдение режима питания для ребенка в целом имеет принципиальное значение. По результатам исследования: 65% родителей придерживаются систематического 3-4 разового питания; 5-6 раз в день кормят 35% родителей (Рис. 8).

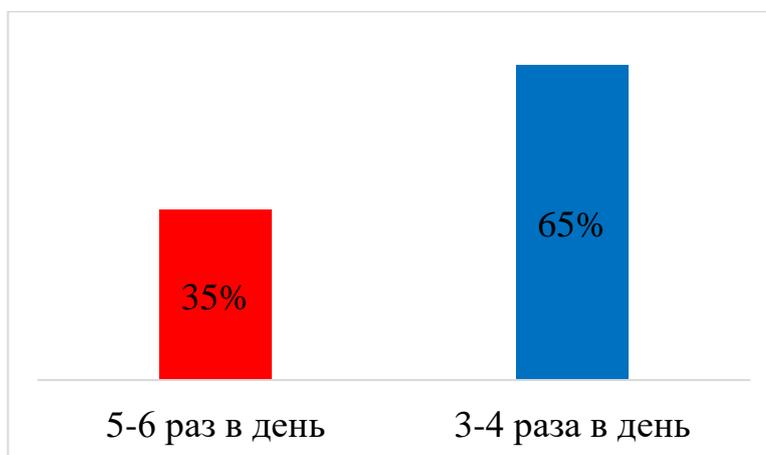


Рис. 8. Распределение режима питания детей опрашиваемых

Завтрак первостепенный и необходимый прием пищи за весь день, так как обеспечивает организм энергией, по результатам проведенного социологического исследования каждый день завтрак имеет место в 70% семей опрашиваемых, но остальные 30% - иногда его пропускают (Рис. 9).

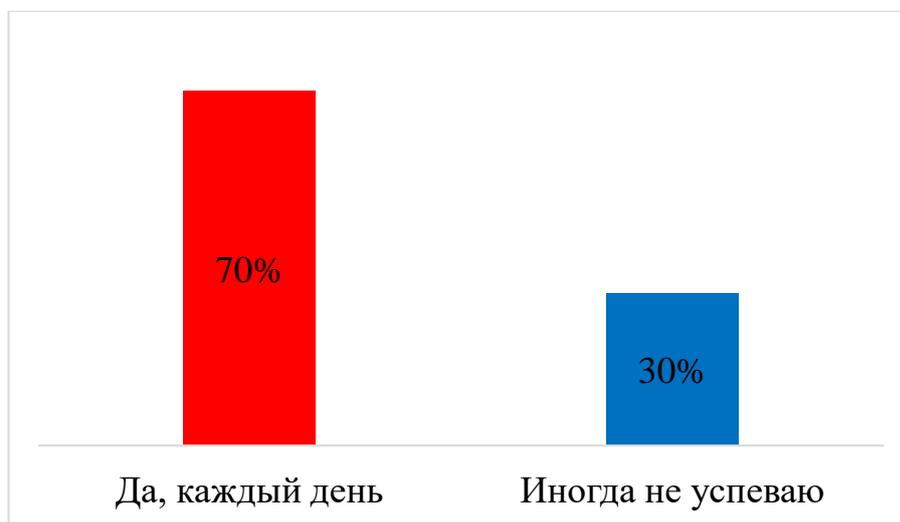


Рис. 9. Распределение кратности завтрака в семьях респондентов

В большинстве семей на завтрак предпочтение отдают кашам (83%), вариант «чай и бутерброд» определили 13% матерей и свой вариант ответа предложили 4% опрошенных (Рис. 10).

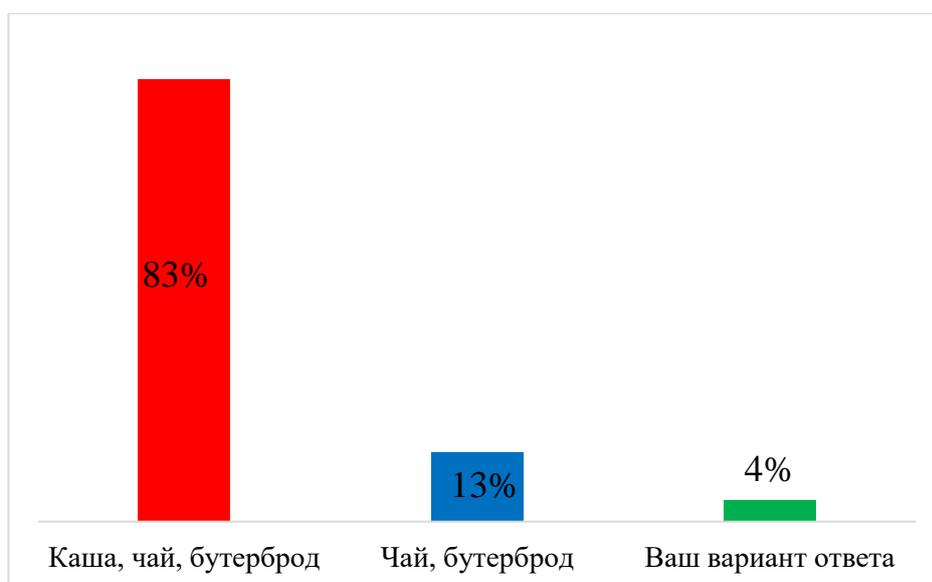


Рис. 10. Распределение составляющих завтрака в семьях респондентов

В питании детей респондентов на завтрак предпочитают каши 74% родителей, гарнир с мясным блюдом 9% опрошенных, и свой вариант ответа предложили 17% матерей (Рис. 11).

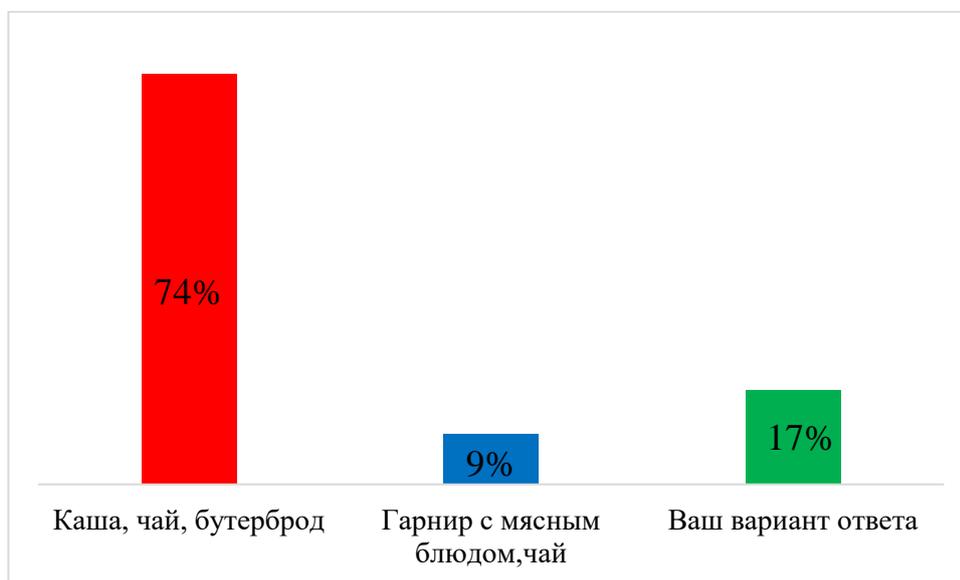


Рис. 11. Распределение составляющих завтрака среди детей респондентов

Чаще всего обед семей респондентов состоит из горячего блюда, гарнира с мясным или рыбным блюдом, напитка – 78% опрошенных; из гарнира с мясным или рыбным блюдом, напитка – 13%; и всего 9% предпочитают овощные блюда и фрукты на обед (Рис. 12).

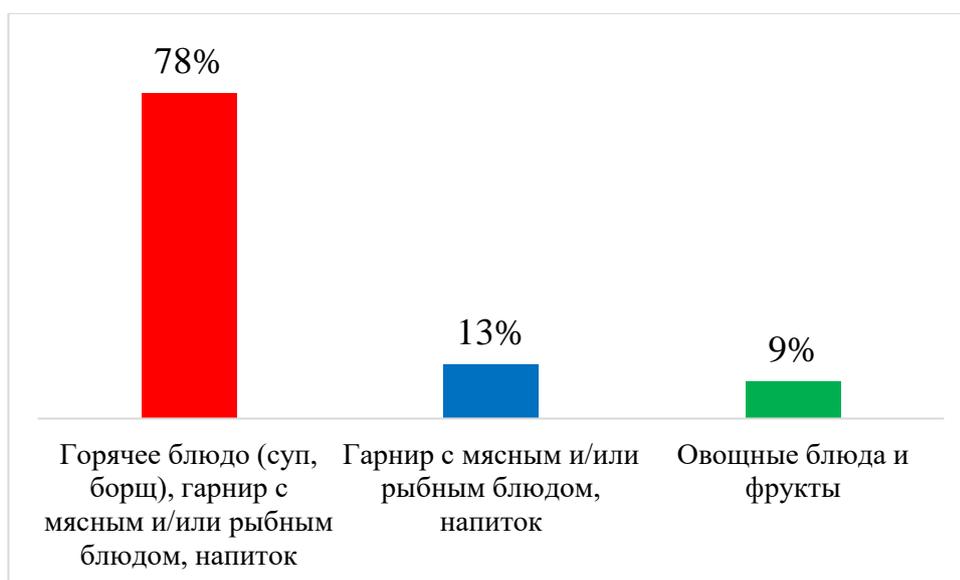


Рис. 12. Распределение составляющих обеда семей опрашиваемых

Обед детей в семьях респондентов чаще всего составляе горячее блюдо, гарнир с мясным или рыбным блюдом, напиток – 87%; только гарнир с мясным или рыбным блюдом и напиток на обед употребляют 4%; и 9% детей в обед употребляют бутерброд и чай (Рис. 13).

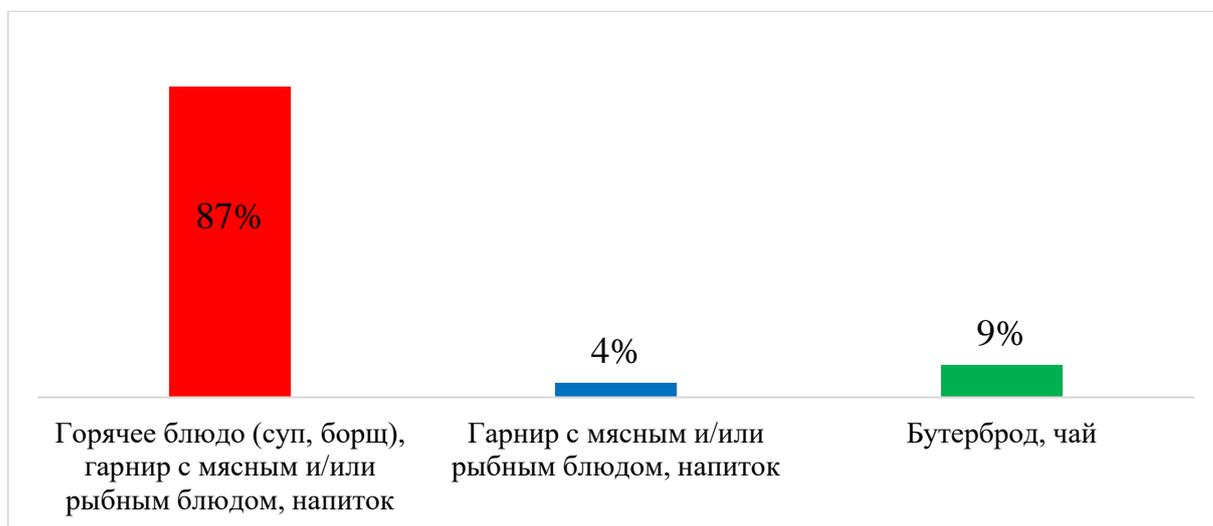


Рис. 13. Распределение составляющих обеда среди детей респондентов

На ужин как в семье (83% респондентов), так и в рационе питания ребенка (87% опрошенных) отдается предпочтение гарниру с мясным или рыбным блюдом и напитку.

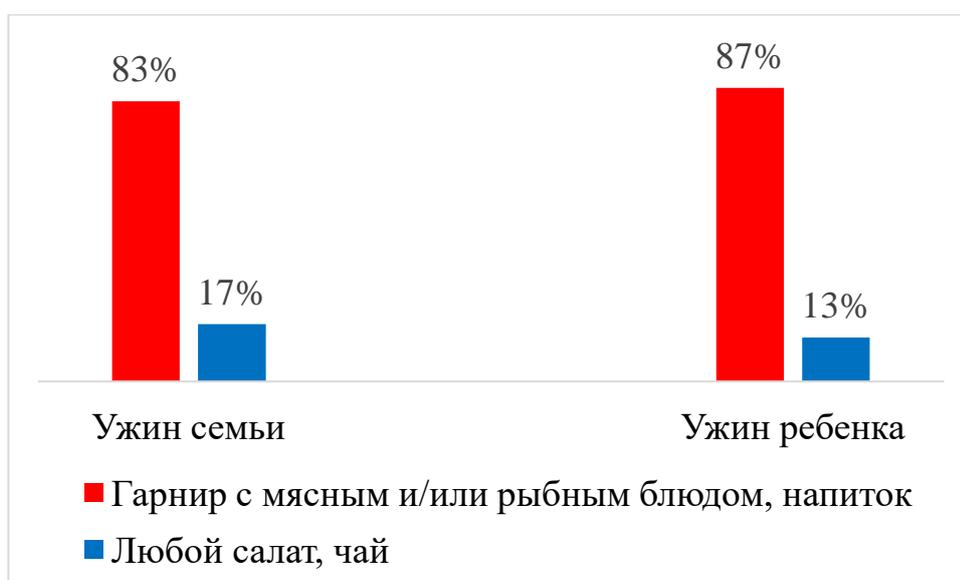


Рис. 14. Распределение составляющих ужина в семьях респондентов

Питание детей раннего возраста должно быть сбалансированным, чтобы избежать недостатка пищевых веществ, поэтому нами проанализировано значение отдельных групп продуктов питания в рационе и для организма растущего ребенка.

Ведущая роль среди всех продуктов питания детей отводится молочным продуктам, именно они, являются важным источником белка, кальция, фосфора, витаминов В₂ и А. На рисунке 15 представлено процентное соотношение молочных продуктов в суточном рационе питания как детей, так и семьи в целом. 57% детей употребляют молочные продукты каждый день и 43% - 2-3 раза в неделю. В рационе питания семьи каждый день молочные продукты преобладают у 48% опрошиваемых и 52% употребляют - 2-3 раза в неделю.

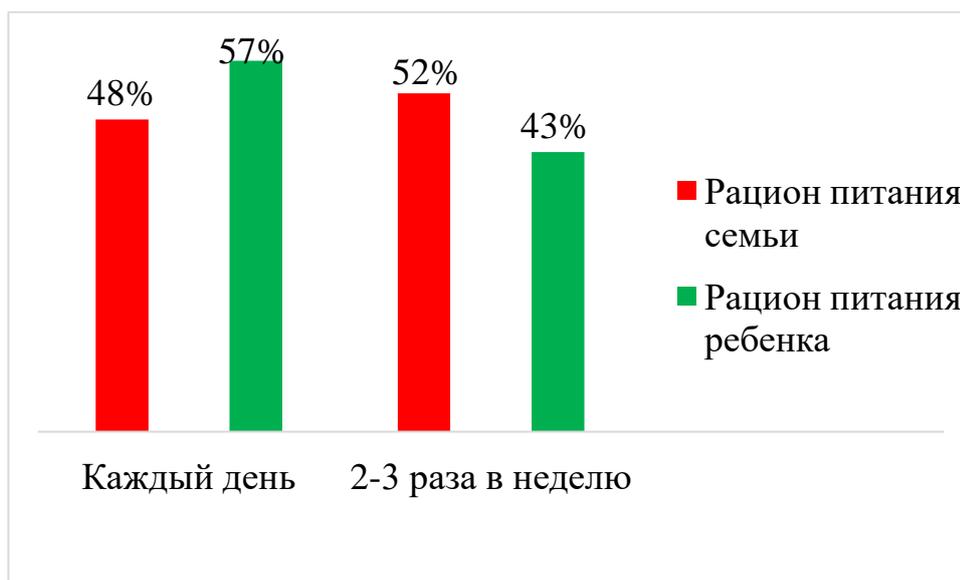


Рис. 15. Частота потребления молочных продуктов в семьях респондентов

Как и предполагалось молочные продукты используются довольно часто в семьях респондентов. Проанализировав данную категорию продуктов мы определили, что творог составляет 29% случаев, на втором месте по частоте употребления цельное коровье молоко (27%), по 18% - кисломолочные продукты и сыр, 5% детей респондентов употребляют козье молоко и 3% опрошиваемых предложили свой вариант ответа (Рис. 16).

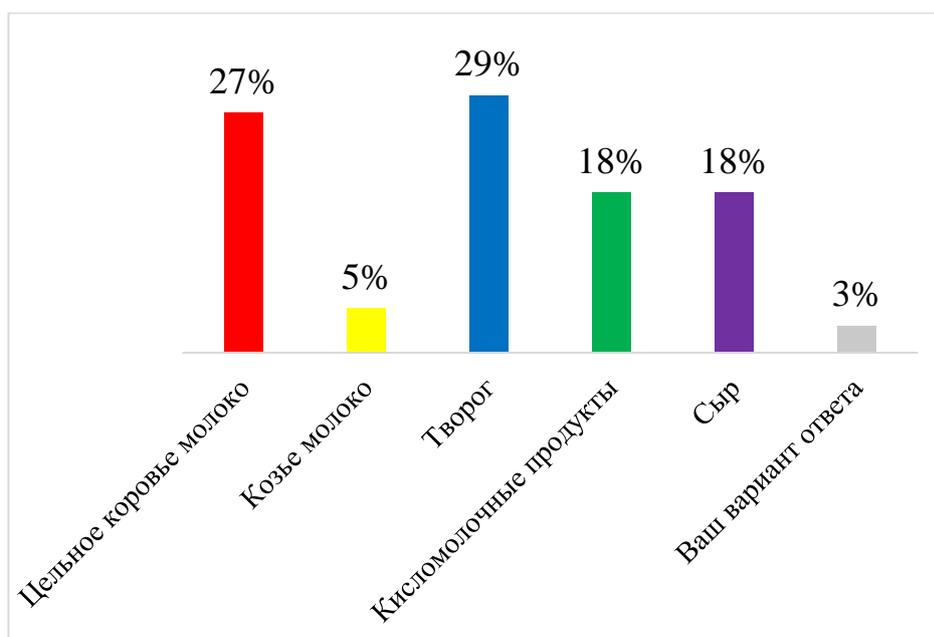


Рис. 16. Распределение респондентов по употреблению молочных продуктов

Основной источник незаменимых аминокислот для растущего организма ребенка - это белки животного происхождения (молочные продукты, рыба, мясо). Требуют внимания результаты исследования, что только 39% семей респондентов употребляют мясо каждый день и большинство (61%) - 2-3 раза в неделю. Так и в рационе питания детей мясные блюда присутствуют каждый день у 43% семей и 2-3 раза в неделю у - 57% (Рис. 18).

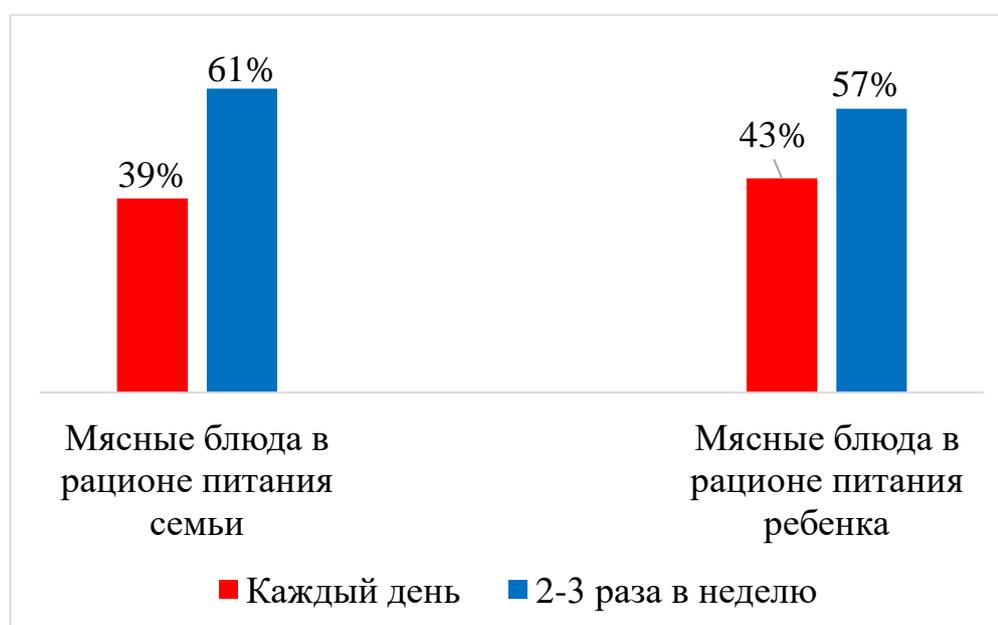


Рис. 17. Распределение мясных продуктов в суточном рационе семьи и детей

В рационе питания семьи колбасные изделия употребляются: каждый день у 9% опрошенных, 2-3 раза в неделю - у 43%, редко - у 3%, не употребляют вовсе - 5%. Колбасные изделия в рационе питания детей употребляются: каждый день - у 5%, 2-3 раза в неделю - у 22%, редко - у 65%, не употребляют вовсе - 8% (Рис. 19).

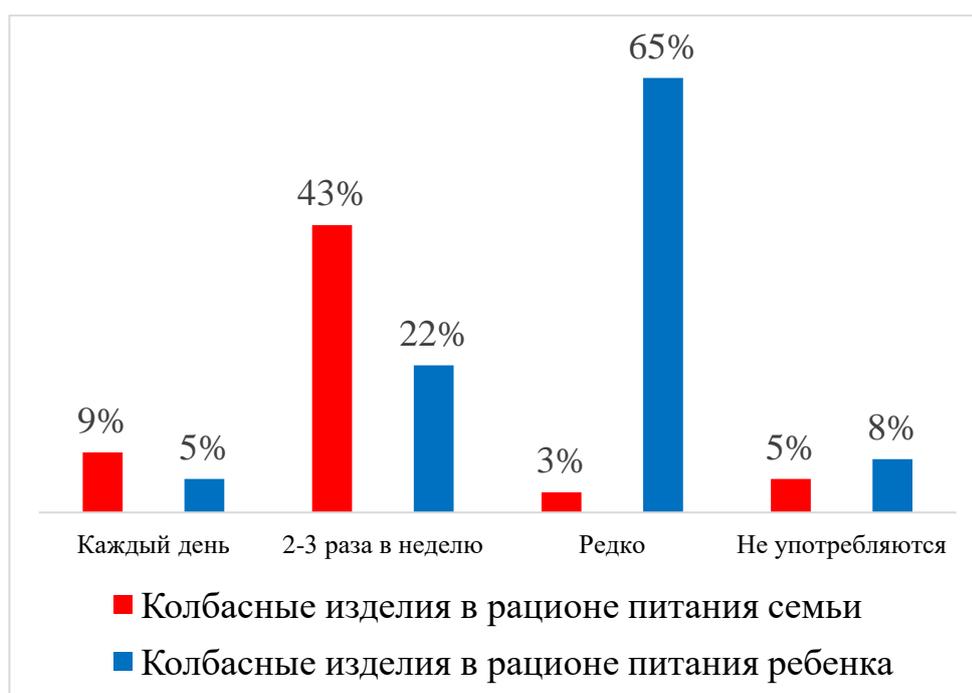


Рис. 18. Распределение колбасных изделий в суточном рационе семьи и детей

Рыбные продукты и блюда являются источником не только белка, но богаты йодом, фтором, медью, цинком, жирорастворимыми витаминами А и D, и группы В. Преимущество рыбы и в том, что она легко усваивается за счет небольшого количества соединительной ткани. Рыбные блюда в рацион питания семьи включаются 2 и более раз в неделю у 61% респондентов, 1-2 раза в месяц - у 39%. В рационе питания детей рыбные блюда употребляются 2 и более раз в неделю у 57% опрошенных, 1-2 раза в месяц - у 35% и свой вариант ответа предложили 28% матерей (Рис. 20).

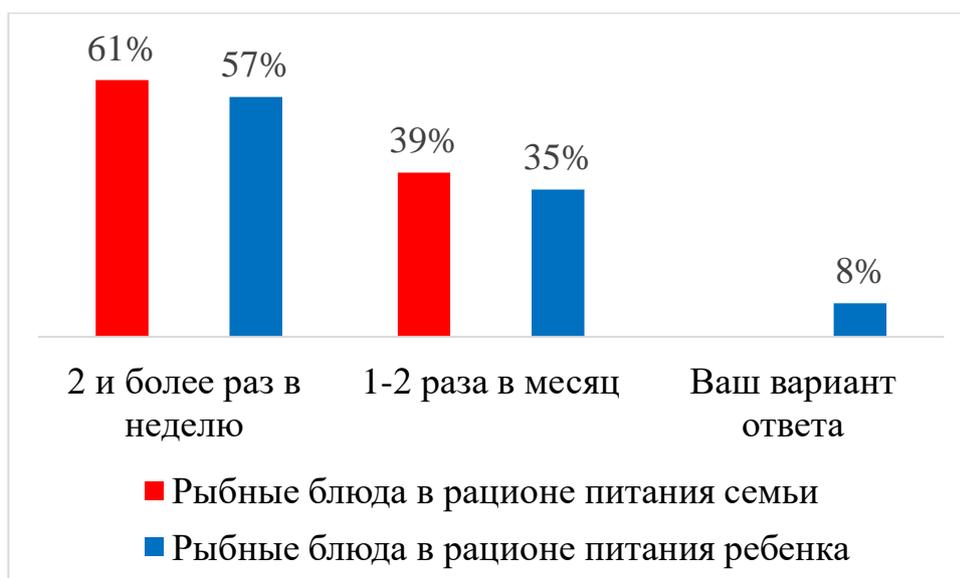


Рис. 19. Распределение рыбных блюд в суточном рационе семьи и детей

Ежедневно в рацион детей должны включать овощи и фрукты, как источники витаминов и минеральных веществ. По результатам исследования свежие овощи в рационе питания семьи каждый день составляют 43% опрошенных, 2-3 раза в неделю - 52% семей, и редко отметили 5% респондентов. В рационе питания детей свежие овощи каждый день составляют 44% опрошенных, 2-3 раза в неделю - 52%, и редко отметили 4% опрошиваемых. Ежедневное употребление свежих фруктов в семьях составило 70% респондентов, 2-3 раза в неделю - 30% семей. В рационе питания ребенка свежие фрукты каждый день составили 70% опрошенных, 2-3 раза в неделю - 30% респондентов.

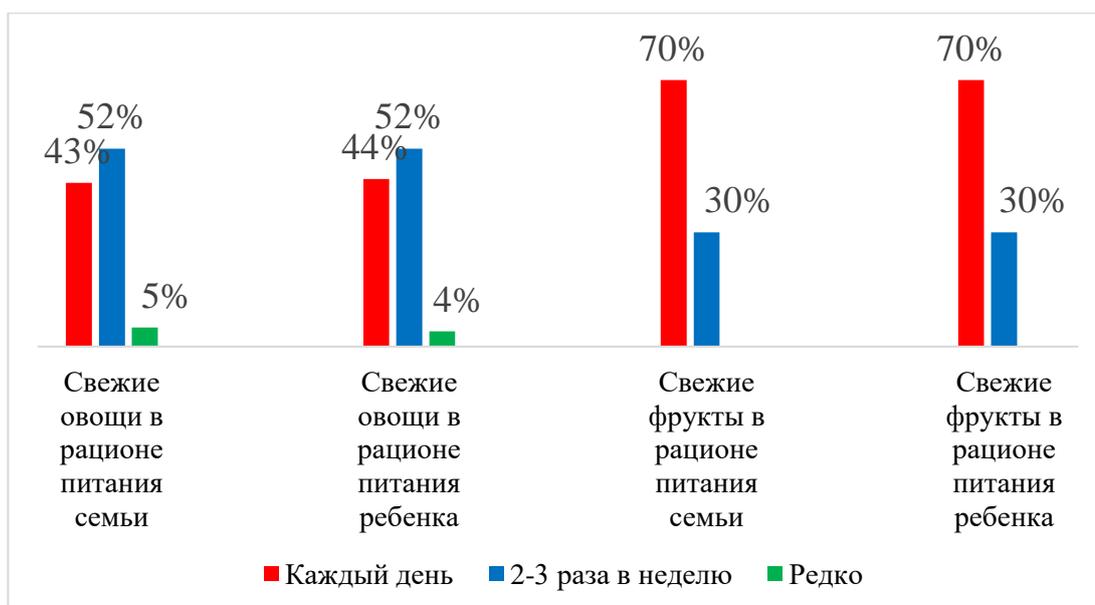


Рис. 20. Распределение овощей и фруктов в суточном рационе семьи и детей

Источником растительных белков и углеводов является хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия, крупы. В рационе питания как семьи (48% респондентов), так и ребенка (43% опрошенных) предпочтение отдают ржаному хлебу или с отрубями. Черный хлеб пользуется одинаковым спросом в питании семьи и детей респондентов и составляет 39%, белый хлеб и хлебобулочные изделия из муки высшего сорта употребляют одинаково и дети, и остальные члены семьи 13%, 5% опрошиваемых предложили свой вариант ответа (Рис. 22).

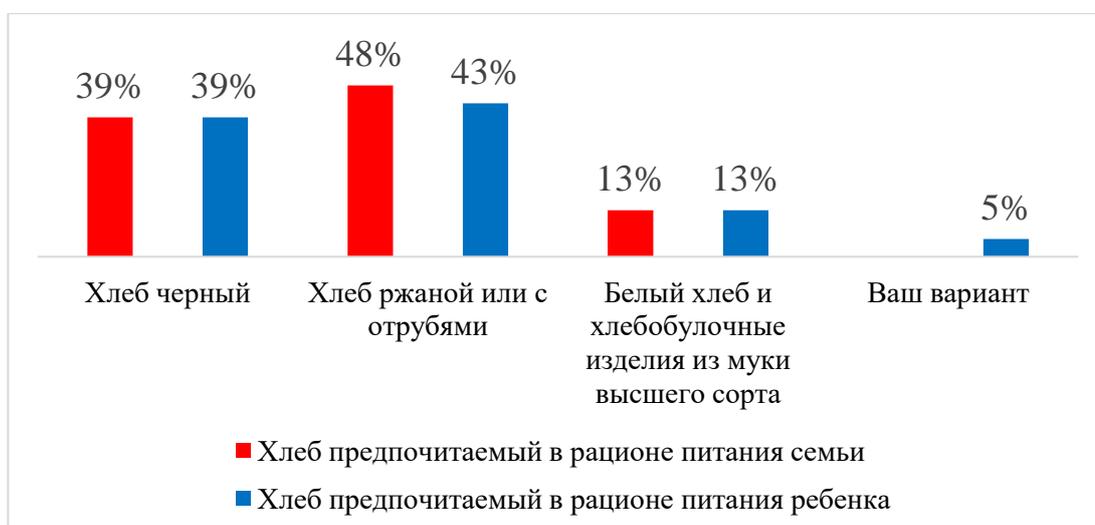


Рис. 21. Распределение вида хлеба в суточном рационе семьи и детей

Гарнир в питании семьи чаще всего составляют различные крупы (65% респондентов), картофельные блюда - 17% родителей, макаронные изделия - 9% и свой вариант предложили 9% опрашиваемых. В рационе питания детей гарниры составляют из различных круп (78%), картофельные блюда, также как и в рационе питания семьи составили 17%, и свой вариант предложили 5% респондентов (Рис. 23).

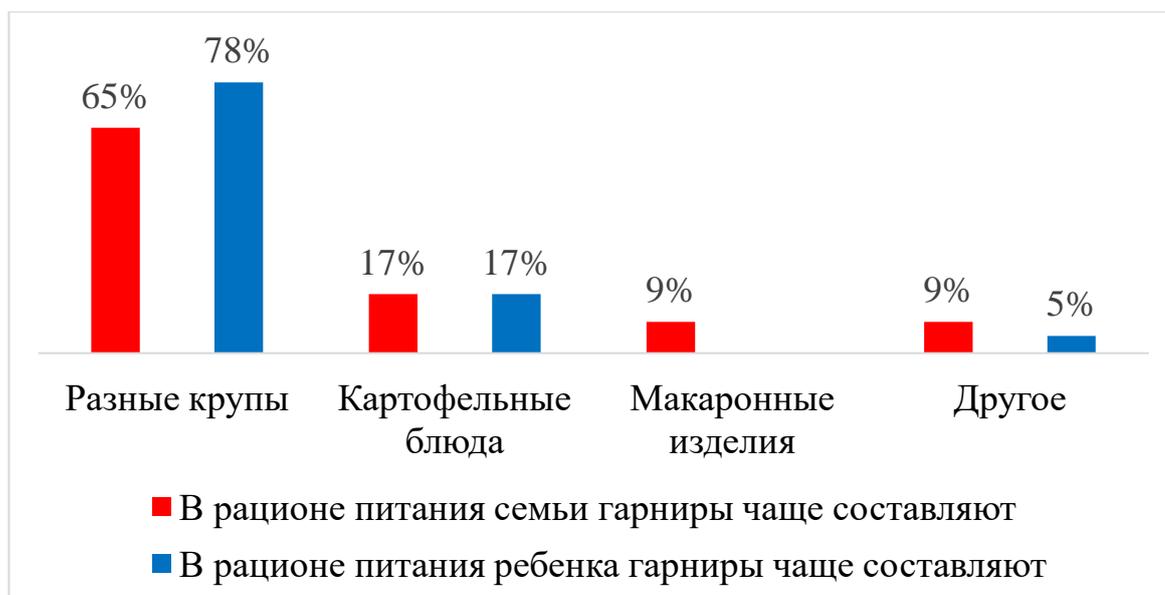


Рис. 22. Распределение видов гарниров в суточном рационе семьи и детей

Напитками чаще предпочитаемыми как детьми (87%), так и остальными членами семьи (61%) оказались сок, компот и кисель; чай, кофе предпочитают 26% семей; газированные напитки употребляют 13% детей и остальные члены семьи (Рис. 24).

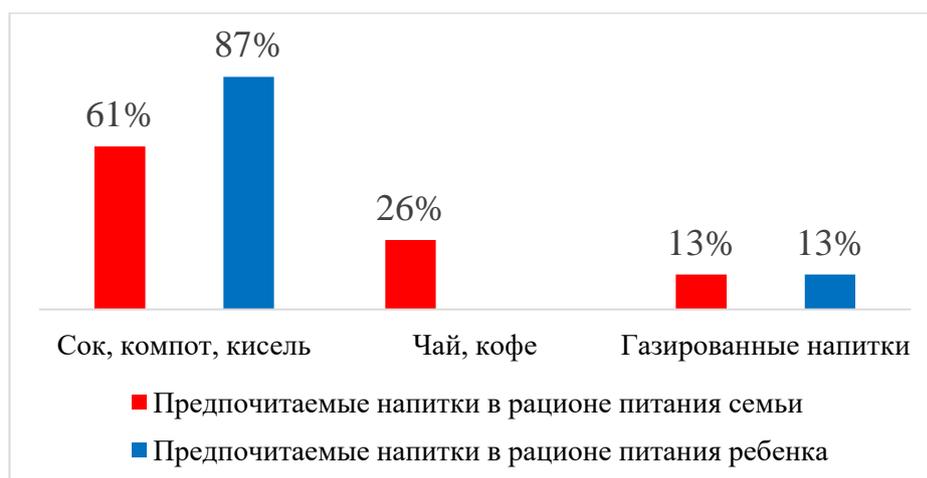


Рис. 23. Распределение видов напитков в суточном рационе питания семьи и детей

Несомненно, положительными результатами проведенного социологического исследования является то, что 100% респондентов считают рацион питания своей семьи и ребенка разнообразным.

В настоящее время имеет место злоупотребление населением всех возрастных групп продуктами фаст – фуда. По результатам исследования большинство респондентов на вопрос «Как часто в рационе питания Вашей семьи имеют место продукты фаст - фуда (продукты быстрого питания)?» ответили «иногда» – 57% опрошенных, 2-3 раза в неделю - 8%, только 22% семей - не употребляют данную категорию продуктов вовсе, затруднились с ответом 13% матерей (Рис. 25).

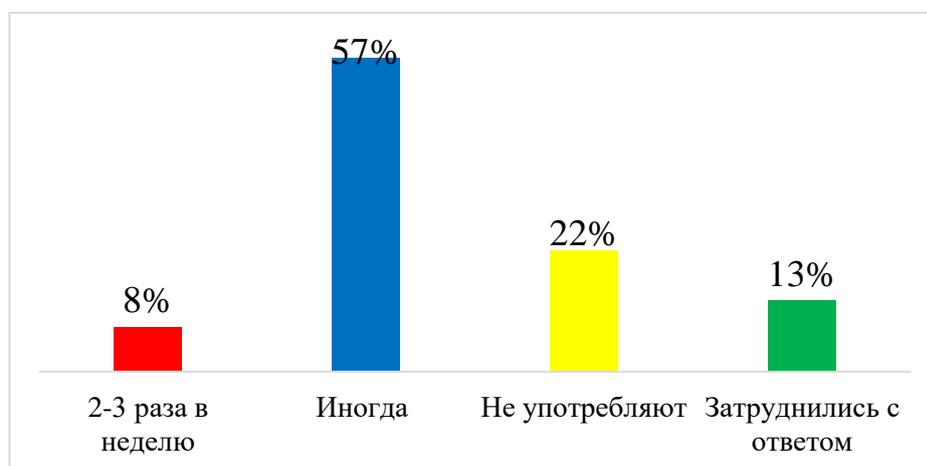


Рис. 25. Распределение продуктов фаст-фуда в рационе семьи

Различные кондитерские изделия снижают аппетит ребенка, вызывают или усиливают аллергические реакции. По результатам исследования сладости в рационе питания семьи употребляются умеренно у 73% опрошенных, вовсе равнодушны к сладостям 22%, свой ответ предложили 5% респондентов. В рационе питания ребенка сладости употребляют умеренно 78% детей, равнодушны к сладостям 22% (Рис. 26).

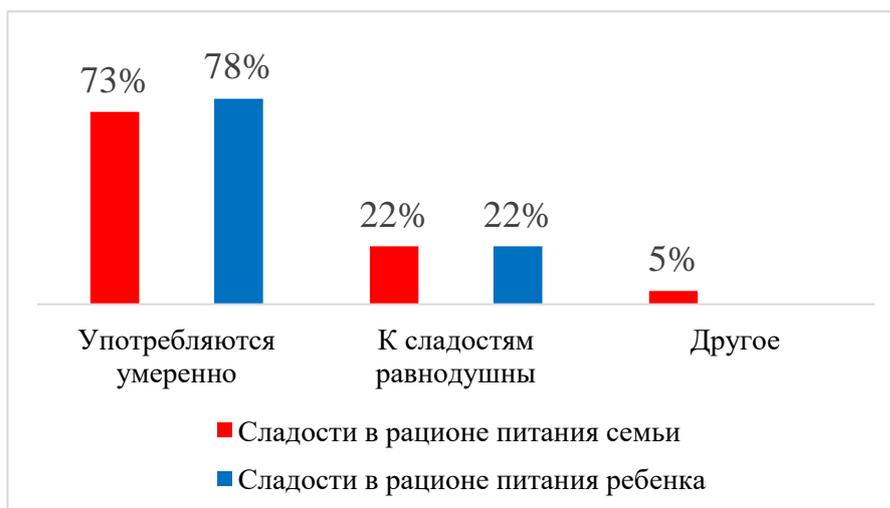


Рис. 26. Употребление сладостей в рационе семьи и ребенка

Красиво поданная пища способствует лучшему аппетиту ребенка, для этого в кормлении детей можно и нужно использовать детскую разрисованную посуду. Результаты исследования свидетельствуют, что большинство родителей (78%) знают об этом (Рис. 27).

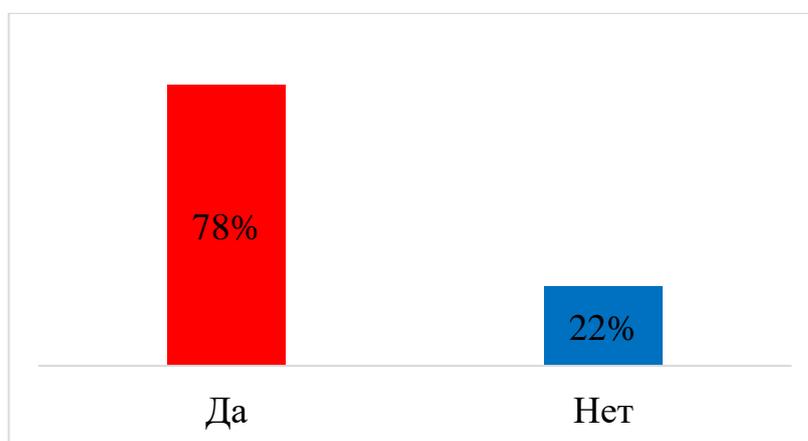


Рис. 27. Распределение респондентов по использованию детской посуды

Самостоятельность ребенка во время приема пищи отмечают 52% опрошенных, отсутствует самостоятельность у 35% детей, затруднились с ответом 5% родителей, свой вариант предложили 8% респондентов (Рис. 28).

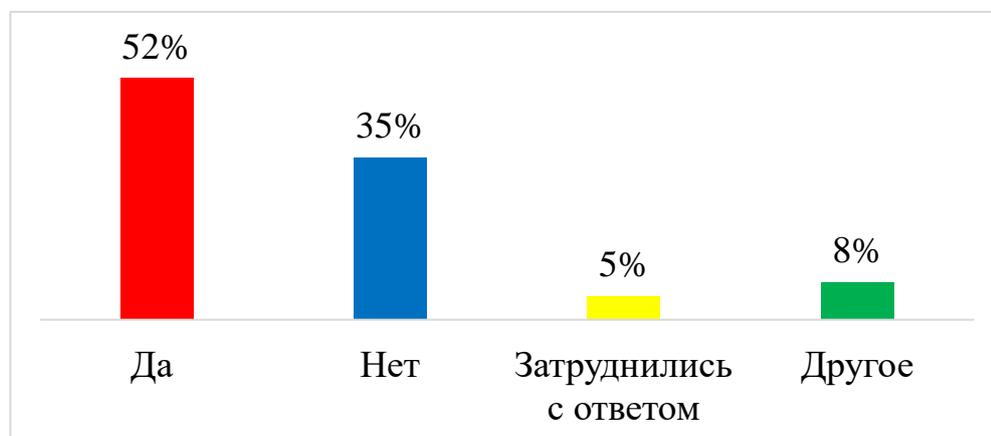


Рис. 24 Уровень самостоятельности ребенка в потреблении пищи

Последние вопросы анкеты предлагались респондентам для определения уровня информированности в вопросах организации рационального питания как ребенка, так и семьи в целом. Так, постоянно проявляют интерес к информации о здоровом образе жизни и правильном питании ребенка только 35% матерей, часто интересуются 48% и редко пользуются 17% опрошенных (Рис. 29).

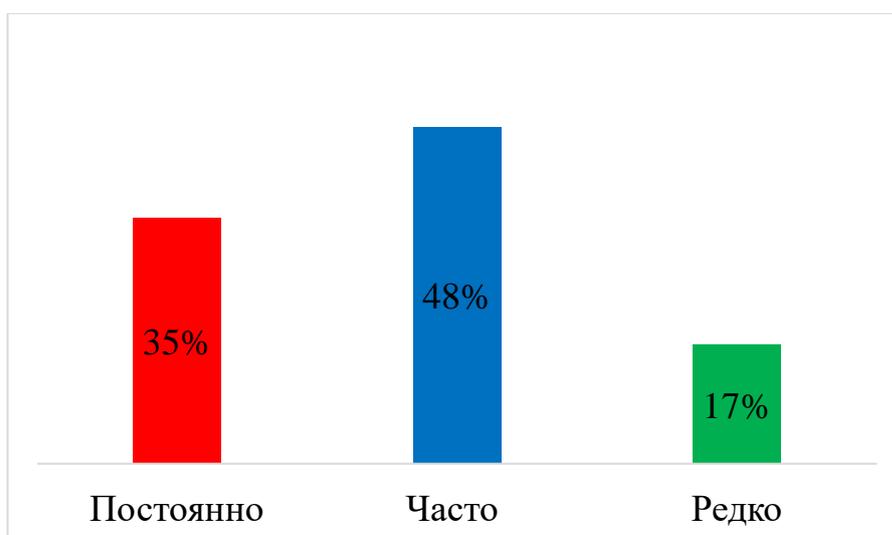


Рис. 29. Распределение респондентов по информированности в вопросах о правильном питании

Чаще всего информацию по правильному питанию детей респонденты находят в интернете (48%), 31% составила информация предоставляемая медицинскими работниками. Среди других источников определены: 10% - СМИ, научно-популярные книги - 8%, друзья и знакомые – 6% и на самом последнем месте газеты и журналы 3% (Рис. 30).

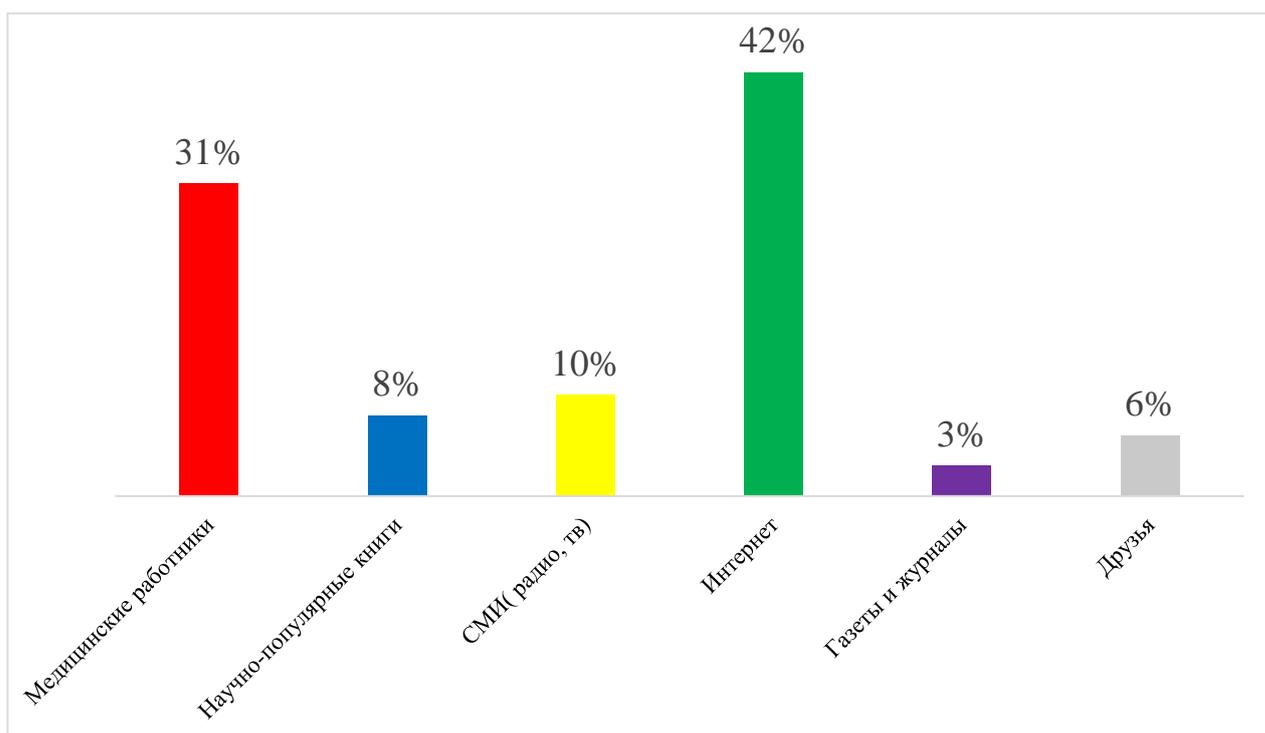


Рис. 30. Распределение источников информации в вопросах правильного питания детей

Из диаграммы видно, что несмотря на то, что медперсонал проводит беседы с родителями на тему питания все же большинство опрошенных получают сведения по правильному питанию детей из интернета. При этом, постоянно нуждаются в квалифицированных советах по правильному питанию детей 5% респондентов, часто - 39%, редко - 21%, не нуждаются вовсе 30%, затруднились с ответом 5% опрошенных (Рис. 31).

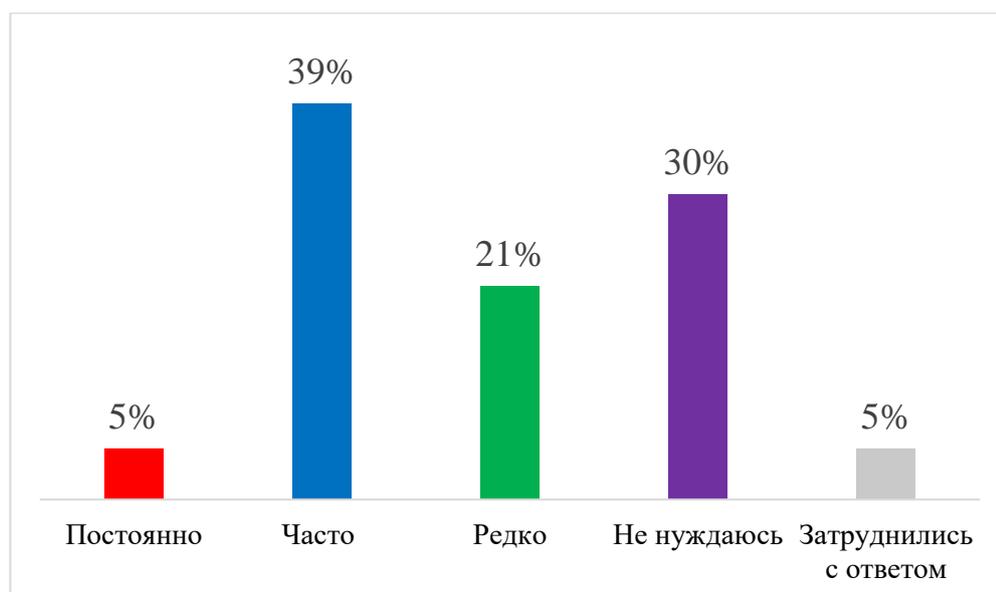


Рис. 31. Необходимость в квалифицированных советах по правильному питанию детей

Вопрос о том, получали ли родители рекомендации о правильном питании детей от сестринского персонала – стал самым важным в работе. Данный вопрос показал, что 52% опрошенных не получали рекомендаций по правильному питанию детей раннего возраста, 39% матерей получили рекомендации и 9% респондентов затруднились с ответом (Рис. 32).

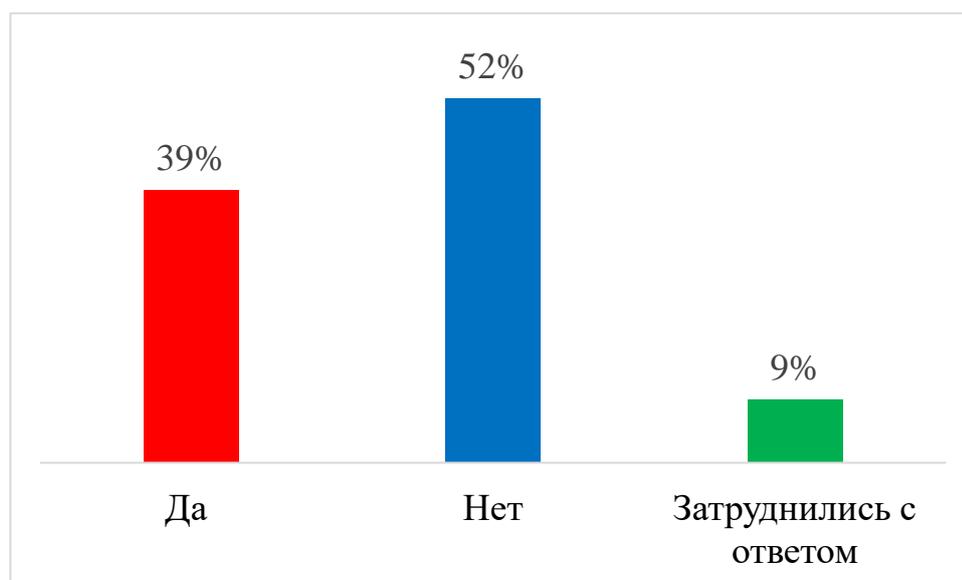


Рис. 32. Уровень информированности респондентов от медицинского персонала

На основании проведенного исследования мы можем сделать следующие выводы:

1. В исследовании принимали участие респонденты женского пола – матери детей, средний возраст которых составил 28 лет. Среднее количество членов в семьях респондентов составляет 3 человека (56%). Большинство детей преимущественно мальчики (74%).

2. Большинство опрошенных (74%) оценивают питание семьи как правильное, но контролируют питание постоянно только 7% матерей, практически всегда - 48% опрашиваемых. Питание ребенка по результатам исследования контролируют 57% родителей постоянно, 30% опрошенных - практически всегда, и, требует внимания, что 13% матерей выбрали ответ «иногда»

3. Большинство семей (70%) придерживаются 5-6 разового режима питания, и 3-4 разового режима в питании ребенка (65%).

4. Во многих семьях завтрак всегда имеет место быть, и чаще всего предпочтение отдают кашам.

5. Чаще всего обед и ужин как семьи в целом, так и ребенка, состоит из горячего блюда, гарнира с мясным или рыбным блюдом и напитка.

6. Молочные продукты в питании семьи чаще употребляют 2-3 раза в неделю 52% респондентов и каждый день - 48%, в то время как в рационе питания ребенка молочные продукты употребляются ежедневно у 57% детей и 43% - 2-3 раза в неделю. Среди молочных продуктов первостепенны творог - 29% опрошенных и цельное коровье молоко - 27%.

7. Мясные продукты и колбасные изделия как в питании семьи (61% и 43% соответственно), так и в рационе ребенка (57%) употребляются 2-3 раза в неделю. В питании ребенка колбасные изделия хоть и редко (65%), но имеют место быть.

8. Рыбные блюда в рацион питания семьи включаются 2 и более раз в неделю у 61% респондентов, также как и в питании детей 57% опрошенных.

9. В питании семьи и ребенка (по 52% опрошенных) свежие овощи употребляют 2-3 раза в неделю, вариант ответа «каждый день» составил по 43% опрошенных. Ежедневное употребление свежих фруктов в семьях и в рационе ребенка составило 70% респондентов.

10. Источником растительных белков и углеводов является хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия, крупы. В рационе питания как семьи (48% респондентов), так и ребенка (43%) предпочтение отдают ржаному хлебу или с отрубями.

11. Гарнир в питании семьи (65% опрошенных) и ребенка (78%) чаще всего составляют различные крупы.

12. Напитками чаще предпочитаемыми как детьми (87%), так и остальными членами семьи (61%) определены сок, компот и кисель.

13. Все респонденты (100%) считают рацион питания своей семьи и ребенка разнообразным.

14. Продукты фаст-фуда иногда имеют место в питании 57% семей опрошенных, только 22% семей - не употребляют данную категорию продуктов вовсе.

15. Сладости в рационе питания семьи (73% респондентов) и ребенка (78%) употребляются умеренно.

16. 78% родителей используют детскую разрисованную посуду для ребенка во время приема пищи.

17. Половина опрошенных (52%) отмечают самостоятельность детей во время приема пищи.

18. Постоянно проявляют интерес к информации о здоровом образе жизни и правильном питании ребенка только 35% матерей, часто интересуются 48% опрошенных.

19. Чаще всего информацию по правильному питанию детей респонденты находят в интернете (48%), несмотря на то, что медперсонал проводит беседы с родителями на данную тему (31%). При этом, многие часто нуждаются в квалифицированных советах по правильному питанию.

Таким образом, консультирование родителей по вопросам питания детей является необходимой составляющей в проведении санитарно-просветительной работы медицинской сестры в направлении укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний.

2.3. Направления повышения эффективности сестринской профилактической помощи в вопросах питания детей раннего возраста

Медицинская сестра занимает одну из главных ролей в обучении и организации правильного питания детей раннего возраста. Консультирование по вопросам питания - это двустороннее общение между матерью/родителями и медицинским работником. Целью диалога является выяснение всех беспокоящих проблем, предоставление исчерпывающей и подробной информации в доступной форме.

По результатам социологического исследования можно определить следующие основные направления профессиональной деятельности медицинской сестры в профилактической помощи в вопросах питания детей раннего возраста:

1. Создание информационно-пропагандистской системы повышения уровня знаний семей с детьми раннего возраста о влиянии рационального питания на здоровье ребенка и семьи в целом.

2. Второе важное направление формирования основ правильного питания - это комплексная просветительская, обучающая и воспитательная деятельность, направленная на повышение информированности по вопросам рационального питания, создание мотивации для ведения здорового образа жизни в семьях.

3. Побуждение населения к здоровому и рациональному питанию с детского возраста, повышение доступности информации о понятии «рациональное питание».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Для нормального физического и нервно-психического развития детского организма имеет огромное значение правильно построенное питание, как основной и главный источник строительного материала и энергии для роста и развития организма. Благодаря правильной организации рационального питания детей от года до трех лет, формируется привыкание к различным группам продуктов, происходит образование у них вкусовых привычек и создается свой стереотип питания. В связи с тем, что у детей раннего возраста высокая необходимость в белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах, для рационального питания им необходимо ежедневное употребление таких продуктов как: мясо животных или птицы, молочные или кисломолочные продукты, фрукты, овощи, крупы, хлеб. Такие продукты, как рыба и яйца, употребляться 2-3 раза в неделю. Кроме того, большое значение имеет режим приема пищи, как важный аспект в воспитании пищевого поведения ребенка.

При проведении социологического исследования мы опросили 40 матерей (средний возраст - от 20 до 35 лет) и определили, что большинство из них считают питание семьи правильным, однако постоянно контролируют рацион семьи и ребенка лишь половина респондентов. Рацион питания по результатам исследования отличается разнообразием. Завтрак в семьях присутствует всегда и предпочтение отдается кашам, как у детей, так и у остальных членов семьи. На обед и ужин чаще всего и семья, и ребенок употребляют стандартный набор продуктов, а именно горячее блюдо, гарнир с мясным или рыбным блюдом и напиток.

Молочные продукты имеют большое значение в питании ребенка, также как и семьи. Предпочтение отдается творогу, как продукту наиболее богатому кальцием.

Основные продукты питания (мясные блюда, в том числе и колбасные изделия, рыбные, свежие овощи) в питании семьи составляют 2-3 раза в

неделю. Ежедневно употребляются свежие фрукты. Среди хлебобулочных изделий предпочтение отдается ржаному хлебу или с отрубями. В приготовлении гарниров для семьи и ребенка мамы чаще всего используют разнообразные крупы. Излюбленными напитками среди детей и остальных членов семьи оказались сок, компот и кисель.

Положительными результатами является то, что продукты фаст – фуда употребляются членами семьи редко, а сладости в рационе и ребенка, и семьи употребляются умеренно.

По результатам социологического исследования абсолютно все опрошенные считают рацион и семьи, и ребенка разнообразным. Для стимулирования аппетита у ребенка большинство респондентов используют детскую разрисованную посуду во время приема пищи, а так же отмечают самостоятельность ребенка за столом.

В итоге исследования определено, что многие родители часто нуждаются в квалифицированных советах по правильному питанию семьи и ребенка. Но интерес к информации о правильном питании семьи и ребенка большинство находят в интернете, не смотря на то, что медицинский персонал проводит консультацию с родителями на данную тему. Следовательно, необходим продуманный и комплексный подход к обучению правильного питания населения, который обеспечит наилучшие результаты, будет наиболее эффективен в привитии здоровых навыков, сохранении здоровья и профилактике заболеваний. Основой такого подхода является комплексность обучения. Для улучшения здоровья населения нужно воздействия всех служб медицинской профилактики: участковой службы, Центра медицинской профилактики, «Школ здоровья», а также активное взаимодействие всех специалистов медицинского звена (медицинских сестер и врачей).

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

1. Дроздова, Т.М. и др. Физиология питания [Текст] : учебник для вузов / Т.М. Дроздова, П.Е. Влощинский, В.М. Позняковский. – Новосибирск: – М.: Дели плюс, 2014.

2. Калмыкова, А.С. Основы формирования здоровья детей [Электронный ресурс]: учебник/ под ред. А. С. Калмыковой. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015 - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970433904.html>

2. Кильдиярова, К.К. Детские болезни [Электронный ресурс]: учебник / под ред. Р.Р. Кильдияровой - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970429488.html>

3. Кучма, В.Р. Гигиена детей и подростков [Электронный ресурс]: учебник / - 2-е изд.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN9785970434987.html>

4. Ладодо, К.С. Рациональное питание детей раннего возраста [Текст]/ - Москва: Миклош, 2015. – 320 с.

5. Национальная программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской НЗ5 Федерации / Союз педиатров России [и др.]. 2-е изд., испр. и доп. - М.: ПедиатрЪ, 2016. - 36 с.

6. Соколова, Н.Г. Анатомия и физиология человека [Электронный ресурс]: практикум / Н.Г. Соколова, В.Д. Тульчинская; под ред Р.Ф. Морозовой - Изд. 4-е. - Ростов н/Д: Феникс, 2017. - (Медицина для вас). - Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222128497.html>. – 35 с.

7. Тульчинская, В.Д. Здоровье детей [Электронный ресурс]/ - Ростов н/Д: Феникс, 2014. - <http://www.studmedlib.ru/book/ISBN978522227459.html>.

8. Файзуллина, Р.А., Пикуза О.И., Самороднова Е.А., Закирова А.М. Питание детей старше года [Текст]: учебно-методическое пособие для студентов медицинских ВУЗов /– Казань: КГМУ, 2015. – 2-е изд. – 83 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Социологическое исследование

«Изучение и оценка организации и соблюдения норм правильного питания детей раннего возраста»

1. Сведения о родителях:

Ваш пол _____ Ваш возраст _____

Количество членов семьи _____

2. Сведения о ребенке:

Пол ребенка: Мужской Женский

Возраст ребенка (полных лет) _____

3. Как Вы оцениваете рацион питания Вашей семьи (в целом):

А) правильное; Б) неправильное; В) затрудняюсь с ответом.

4. Следите ли Вы за питанием семьи:

А) да, постоянно; Б) да, практически всегда;

В) редко – время от времени; Г) иногда;

Д) не слежу; Е) затрудняюсь ответить.

5. Следите ли Вы за питанием ребенка:

А) да, постоянно; Б) да, практически всегда;

В) редко – время от времени; Г) иногда;

Д) не слежу; Е) затрудняюсь ответить.

6. Режим питания ребенка составляет?

А) 5-6 раза в день; Б) 3-4 раза в день; В) 2-3 раза в день;

Г) Ваш вариант ответа _____

7. Всегда ли в Вашей семье присутствует завтрак?

А) да, каждый день; Б) иногда не успеваю;

В) Ваш вариант ответа _____

8. Из чего чаще состоит завтрак членов Вашей семьи:

А) каша, чай, бутерброд; Б) гарнир с мясным блюдом, чай;

В) чай, бутерброд;

Г) Ваш вариант ответа _____

9. Из чего состоит завтрак ребенка:

А) каша, чай, бутерброд; Б) гарнир с мясным блюдом, чай;

В) чай, бутерброд;

Г) Ваш вариант ответа _____

10. Из чего чаще состоит обед членов Вашей семьи:

А) горячее блюдо (суп, борщ), гарнир с мясным и/или рыбным блюдом, напиток;

Б) гарнир с мясным и/или рыбным блюдом, напиток;

В) бутерброд, чай;

Г) овощные блюда и фрукты;

Д) продукты фаст - фуда (пицца, гамбургер и др.);

Е) Ваш вариант ответ _____

11. Из чего чаще состоит обед ребенка:

А) горячее блюдо (суп, борщ), гарнир с мясным и/или рыбным блюдом, напиток;

Б) гарнир с мясным и/или рыбным блюдом, напиток;

В) кисломолочные и молочные продукты и выпечка;

Г) овощные блюда и фрукты;

Д) Ваш вариант ответ _____

12. Из чего чаще состоит ужин членов Вашей семьи:

А) гарнир с мясным и/или рыбным блюдом, напиток;

Б) любой салат, чай;

В) бутерброд с маслом, чай;

Г) Ваш вариант ответа _____

13. Из чего чаще состоит ужин ребенка:

А) гарнир с мясным и/или рыбным блюдом, напиток;

Б) любой салат, чай;

В) бутерброд с маслом, чай;

Г) Ваш вариант ответа _____

14. В рационе питания семьи молочные и кисломолочные продукты употребляются?

- А) каждый день; Б) 2-3 раза в неделю; В) редко; Г) не употребляем;
Д) Ваш вариант ответа _____

15. В рационе питания ребенка молочные и кисломолочные продукты употребляются?

- А) каждый день; Б) 2-3 раза в неделю; В) редко; Г) не употребляет;
Д) Ваш вариант ответа _____

16. Какие молочные продукты получает Ваш ребенок?

- А) цельное коровье молоко; Б) козье молоко; В) творог;
Г) кисломолочные продукты; Д) сыр;
Д) Ваш вариант ответа _____

17. В рационе питания семьи мясные блюда употребляются?

- А) каждый день; Б) 2-3 раза в неделю; В) редко; Г) не употребляем;
Д) Ваш вариант ответа _____

18. В рационе питания ребенка мясные блюда употребляются?

- А) каждый день; Б) 2-3 раза в неделю; В) редко; Г) не употребляет;
Д) Ваш вариант ответа _____

19. В рационе питания семьи колбасные изделия употребляются?

- А) каждый день; Б) 2-3 раза в неделю; В) редко; Г) не употребляем;
Д) Ваш вариант ответа _____

20. В рационе питания ребенка колбасные изделия употребляются?

- А) каждый день; Б) 2-3 раза в неделю; В) редко; Г) не употребляет;
Д) Ваш вариант ответа _____

21. Рыбные блюда в рацион питания семьи входят:

- А) 2 и более раз в неделю; Б) 1-2 раза в месяц; В) не употребляем;
Г) Ваш вариант ответа _____

22. Рыбные блюда в рацион питания ребенка входят:

- А) 2 и более раз в неделю; Б) 1-2 раза в месяц; В) не употребляет;
Г) Ваш вариант ответа _____

Б) жареная и жирная пища;

В) маринованная, копчёная;

Г) Ваш вариант ответа _____

32. Какие напитки предпочитают члены Вашей семьи?

А) сок, компот, кисель; Б) чай, кофе; В) газированные напитки;

Г) Ваш вариант ответа _____

33. Какие напитки предпочитает Ваш ребенок?

А) сок, компот, кисель; Б) чай, кофе; В) газированные напитки;

Г) Ваш вариант ответа _____

34. Отличается ли рацион питания Вашей семьи в течение недели разнообразием блюд?

А) да; Б) нет; В) затрудняюсь с ответом.

35. Отличается ли рацион питания Вашего ребенка в течение недели разнообразием блюд?

А) да; Б) нет; В) затрудняюсь с ответом.

36. Как часто в рационе питания Вашей семьи имеют место продукты фаст - фуда (продукты быстрого питания)?

А) каждый день; Б) 2-3 раза в неделю; В) иногда;

Г) категорически не употребляет фаст-фуд; Д) затрудняюсь ответить.

37. Любят ли члены Вашей семьи сладости?

А) все лакомства употребляются умеренно;

Б) пирожные, печенье, мороженое употребляем часто;

В) к сладостям равнодушны;

Г) Ваш вариант ответа _____

38. Любит ли Ваш ребенок сладости?

А) все лакомства употребляет умеренно;

Б) пирожные, печенье, мороженое употребляет часто;

В) может сразу съесть 0,5 кг конфет;

Г) к сладостям равнодушен;

Д) Ваш вариант ответа _____

39. При кормлении ребенка используете ли Вы детскую разрисованную посуду?

А) да; Б) нет; В) затрудняюсь с ответом;

Г) Ваш вариант ответа _____

40. Ваш ребенок во время приема пищи самостоятелен?

А) да; Б) нет; В) затрудняюсь с ответом;

Г) Ваш вариант ответа _____

41. Интересуетесь ли Вы информацией о правильном питании детей?

А) постоянно; Б) часто; В) редко; Г) никогда;

Д) затрудняюсь с ответом.

42. Из каких источников Вы получаете информацию о здоровом образе жизни и правильном питании (*возможен выбор нескольких вариантов ответа*)?

А) медицинские работники; Б) научно-популярные книги;

В) СМИ (радио, ТВ); Г) интернет;

Д) газеты и журналы; Е) друзья;

Ж) Ваш вариант ответа _____

43. Нуждаетесь ли Вы в квалифицированных советах по правильному питанию ребенка?

А) постоянно; Б) часто; В) редко; Г) не нуждаюсь;

Д) затрудняюсь ответить.

44. Вы получали рекомендации о правильном питании Вашего ребенка от сестринского персонала?

А) да; Б) нет; В) затрудняюсь с ответом

Если да, то приведите пример(ы) _____
