

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа п. Головановский» Балаковского района Саратовской области

Программа
«Профилактика болезней органов
пищеварения»

КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА «Профилактика болезней органов пищеварения в образовательных учреждениях».

Болезни органов пищеварения занимают второе место в структуре детской заболеваемости не только в Саратовской области, но и по России в целом. По итогам проведенной в 2002 году диспансеризации частота встречаемости гастроэнтерологической заболеваемости по Российской Федерации составила 14,5 тысяч, по Саратовской области 13,5 тысяч на 100 детского населения. Отмечается ежегодный неуклонный рост болезней пищеварительной сферы с 97,1 в 1999 году до 133,0 на 1000 населения в 2002 году. Из детей, состоящих на гастроэнтерологическом диспансерном учете, 80,4% приходится на долю школьников. Только за последние пять лет заболеваемость среди учащихся выросла на 37%. Фактически каждый седьмой ребенок в Саратовской области имеет нарушения в работе желудочно-кишечного тракта.

Корни проблемы заложены в здоровье будущих родителей, в нарушении процесса зачатия, течения беременности и родов. Ранний перевод на искусственное вскармливание и на «общий стол» способствуют развитию «пищеварительной недостаточности» и в дальнейшем декомпенсации пищеварительных процессов. Одним из ведущих факторов развития гастроэнтерологической заболеваемости следует считать ухудшающуюся экологическую обстановку, так как дети в силу особенностей роста и развития больше, чем взрослые чувствительны к воздействию факторов экологического риска, а желудочно-кишечный тракт уязвим к действию техногенных эндотоксикантов.

Безусловным фактором, способствующим росу болезней органов пищеварения являются психо-эмоциональные нагрузки, включающие интенсификацию школьного обучения (объем учебной нагрузки составляет 10-12 часов в день, только 10% выпускников школ признаны здоровыми), информационную напряженность (повсеместная компьютеризация без учета режимных гигиенических моментов), растущие социальные потрясения (войны, землетрясения, катастрофы).

В значительной степени страдает гигиена обучения, труда и отдыха детей (перегруженность школьной программы - программа «1-4» за три года, средняя длительность пребывания на свежем воздухе составляет половину от требуемых двух часов. две трети детей предоставлены сами себе во внеучебное время и 97% из них тратят его на просмотр телепередач и компьютерные игры.

Отсутствие рационального сбалансированного питания из года в год дестабилизирует пищеварительные процессы и способствует прогрессированию уже имеющихся гастроэнтерологических заболеваний. По Саратовской области только 56,7% школьников в полной мере обеспечены «горячим питанием».

Учитывая социальную значимость проблемы, неуклонный ежегодный рост болезней пищеварительной сферы, возникает необходимость разработки долгосрочных программ по профилактике гастроэнтерологической заболеваемости не только силами медицинских структур, но и общеобразовательных учреждений.

ОСНОВНЫЕ ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ: Обеспечение разработки и реализации организационных, финансовых и научно-технических профилактических мероприятий, позволяющих предупредить развитие болезней органов пищеварения. Последовательное и комплексное формирование нового отношения к здоровью на уровне установок, навыков и умений.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

- Получение знаний и навыков, необходимых для формирования понятия о здоровом пищеварительном процессе и дружелюбной работе органов пищеварения
- Привлечение средств массовой информации (радио, телевидение, печать) к пропаганде здорового образа жизни как метода профилактики гастроэнтерологических заболеваний
- Проведение оздоровления школьников, страдающих гастроэнтерологическими заболеваниями в весенне-летний период с использованием лагерей дневного пребывания при образовательных учреждениях и проведением образовательных программ, направленных на формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены

- Создание кабинетов по охране органов пищеварительной системы с использованием наглядных пособий, стендов, видеоматериалов. Проведение круглых столов, конкурсов, викторин с целью закрепления полученных знаний. Издание и распространение методической литературы для педагогического персонала и детей в помощь обучению мероприятиям, направленным на предупреждение болезней пищеварительной сферы
 - Формирование понятия о здоровом, сбалансированном, рациональном питании. Игровое участие детей в составлении меню школьных столовых.
 - Пропаганда мероприятий по устранению регулируемых факторов риска гастроэнтерологических заболеваний (ожирение, гиподинамия, нерациональное питание)
 - Раннее выявление детей с гастроэнтерологическими жалобами педагогами, медицинскими работниками общеобразовательных учреждений.
 - Создание сети медико-психологической и педагогической помощи детям - инвалидам с болезнями органов пищеварения в общеобразовательных учреждениях
- ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

1. Создание позитивного отношения к здоровому образу жизни.
2. Формирование режима труда и отдыха, навыков гигиены, рационального питания как факторов профилактики гастроэнтерологических заболеваний. Формирование отношения к своему телу как ценности.
3. Создание образовательной системы профилактики гастроэнтерологических заболеваний
4. Создание системы раннего выявления болезней органов пищеварения
5. Создание системы педагогической, медико-психологической помощи детям-инвалидам с гастроэнтерологической патологией

Наименование мероприятий	Исполнитель	Сроки выполнения	
1. Усиление совместной работы учреждений образования и здравоохранения по профилактике болезней органов пищеварения и созданию необходимых санитарно-гигиенических условий в дошкольных учреждениях и школах:			
1.1. Обеспечить «горячим питанием» всех школьников соответственно гигиеническим нормам	Мин. образов	В течение года	
1.2. Организовать повсеместно проведение массовых профилактических осмотров детей, направленных на раннее выявление заболеваний желудочно-кишечного тракта	Мин. образов, Мин. здравоох.	По плану	
1.3. Организация и проведение бесед и лекции с педагогическими работниками образовательных учреждений по актуальным вопросам гигиены питания и профилактике гастроэнтерологических заболеваний в детском возрасте	Мин. здравоох.	В течение года	
1.4. Организация санитарно-просветительской работы по гигиене питания, возможным методам профилактики болезней пищеварительной сферы.	Главн. специал., райпедиатры	В течение года	
2. Организация физического воспитания детей с учетом функциональных отклонений в здоровье:	Мин. образов, Мин. здравоох		
1.1. Организовать в школах 3 групп (основная, подготовительная, специальная) для регулярных занятий физкультурой и спортом.	Мин. образов		
1.2. Обеспечить педагогических работников образовательных учреждений методическими рекомендациями по профилактике заболеваний органов пищеварения.	Райпедиатры	3-4 квартал	
2. Совершенствование профилактики гастроэнтерологических заболеваний у школьников:		3-4 квартал	
2.1. Обеспечить оказание постоянной методической помощи руководителям школ, учителям, воспитателям дошкольных учреждений и школ, а также врачам и среднему медицинскому персоналу по вопросам гигиены и профилактики болезней органов пищеварения у детей	Гл. специалист, райпедиатры		
2.2. Активизация профилактической работы с группами риска по возникновению заболеваний пищеварительного тракта.	Райпедиатры	В течение года	
3. Организация на базе медицинских кабинетов и медицинских пунктов	Мин. образов, Мин.здравоохр		

образовательных учреждений реабилитационной работы по профилактике заболеваний органов пищеварения.		По плану	
3.1. Обеспечение профилактической работы по охране органов пищеварительной системы на базе медицинских кабинетов и медицинских пунктов образовательных учреждений с использованием наглядных пособий, стендов, видеоматериалов. Проведение круглых столов, конкурсов, викторин с целью закрепления полученных знаний.		В течение года	
3.2. Проведение оздоровления школьников, страдающих гастроэнтерологическими заболеваниями в весенне-летний период с использованием лагерей дневного пребывания при образовательных учреждениях и проведенном образовательных программ, направленных на формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены.		В течение года	

Этапность межведомственного взаимодействия в системе профилактики гастроэнтерологических заболеваний

Форма профилактики и оздоровления	Профилактика развития болезней органов пищеварения у детей					
	Территориальная детская поликлиника	Территориальный центр ГСЭН	Школьный врач	Медицинская сестра	Администрация школы	Педагог
<p>Основные мероприятия:</p> <p>1. Соблюдение гигиены питания весь учебный год. Формирование меню самими школьниками.</p> <p>2. Организация ежедневных занятий физической культурой, физкультминуток, музыкальных пауз в перемены. Организация занятий специальных физкультурных групп.</p> <p>3. Проведение конкурсов, викторин, брейн-рингов – «как сохранить здоровый живот»</p> <p>4. Проведение оздоровительных смен с использованием школьных площадок</p>	<p>1. Согласование расписания</p> <p>2. Организация ежегодных профилактических осмотров педиатра, гастроэнтеролога</p> <p>3. Организация оздоровления школьников из территориальных школ на базе стационарзамещающих форм</p>	<p>1. Согласование расписания и контроль за рациональной умственной и физической нагрузкой</p> <p>2. Контроль и методическая помощь в организации школьного питания</p> <p>3. Контроль за условиями обучения детей, нагрузкой.</p>	<p>1. Индивидуальные консультации родителей</p> <p>2. Информирование родителей о возможном неблагоприятном влиянии процесса обучения на здоровье детей</p> <p>3. Консультации педагогов по охране здоровья школьников</p> <p>4. Проведение подготовки учеников с болезнями органов пищеварения к экзаменам и контрольным</p>	<p>1. Планирование санитарно-просветительной работы</p> <p>2. Составление списков детей, подлежащих диспансерному наблюдению и оздоровлению</p> <p>3. Приглашение родителей для бесед</p> <p>4. Подготовка рецептов</p> <p>5. Проведение медицинской части скрининг-программы профосмотров</p> <p>6. Контроль за выполнением врачебных рекомендаций</p>	<p>1. Рациональное составление расписания</p> <p>2. Организация ежедневных физкультурных занятий, работы специальных физкультурных групп</p> <p>3. Организация проведения сезонного оздоровления детей с заболеваниями органов пищеварения</p> <p>4. Организация школьного питания в соответствии с утвержденными нормативными документами</p>	<p>1. Строгое соблюдение школьного расписания</p> <p>2. Контроль посещения школьной столовой в обед</p> <p>3. Проведение физкультминуток, физкультурных пауз на уроках</p>

Программа профилактики обмена веществ и патологии пищеварительного тракта

В период получения общего и профессионального образования организм учащегося испытывает повышенные нагрузки, как умственные, так и физические, что связано с большим расходом энергии и с высоким потреблением пищевых веществ. Нарушение питания в этот период может привести к расстройствам жизнедеятельности организма, в том числе возникновению и прогрессированию различных заболеваний желудочно-кишечного тракта, органов кровообращения, изменениями со стороны эндокринной, костно-мышечной и центральной нервной системы. Нас сегодняшний день продолжает расти число алиментарно-зависимых заболеваний у учащихся, напрямую связанных с нарушением рационального питания.

Особенно большое значение для растущего организма имеет достаточное содержание в пище белка. В рационе детей и подростков белок животного происхождения должны составлять не менее 50% от общего количества белка в рационе, а при повышенной нагрузке его количество необходимо повышать до 60%. При дефиците белка могут возникать переутомление, снижение работоспособности, ухудшение успеваемости.

Учащимся образовательных учреждений необходимы полноценные жиры, в особенности сливочное и растительное масла. Потребность в углеводах у детей и подростков значительно выше, чем у взрослых. Энергозатраты организма ребенка увеличиваются при интенсивной умственной деятельности, усиленных занятиях физкультурой и спортом, совершенствовании учебы с работой. Энергетический баланс зависит от пола и возраста учащегося: в подростковом периоде потребность в энергии увеличивается в связи с усилением деятельности желез внутренней секреции интенсивными процессами роста и развития организма.

Особого внимания требует организация правильного питания учащихся, занимающихся спортом или совмещающих учебу с работой. В связи с высокой потребностью в энергии,

которая затрачивается н; мышечную работу, калорийность питания таких детей и подростков должн; быть повышена в зависимости от нагрузки не менее чем на 10% от обще! калорийности.

Медицинскому персоналу образовательных учреждений необходимс проводить систематическую санитарно-просветительскую работу средк учащихся, их родителей и педагогов, посвященную основам рационального питания. Большинство учащихся и родителей, как правило, осознают в'ажнук роль питания для сохранения здоровья. Но недостаточно информированы с том, какие факторы питания являются наиболее важными. Целесообразное™ проведения образовательных программ по формированию навыков и принципов здорового питания в комплексе становления здорового образе жизни, начиная с детского и подросткового возраста, не вызывает сомнения.

Принципы здорового питания.

При формировании рациона питания учащихся, закупках пищевых продуктов образовательными учреждениями и предприятиями школьного питания, составлении меню и приготовлении пищи, предназначенной для детей и подростков, должны соблюдаться принципы адекватного, рационального, сбалансированного. Щадящего питания, подразумевающего:

- удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе в макронутриентах (белки, жиры, углеводы) и микронутриентах (витамины, микроэлементы и др.) в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;
 - сбалансированность рациона по всем пищевым веществам, в том числе по аминокислотному составу белков, жирнокислотному составу жиров, -обеспеченность углеводами, относящимися к различным классам. Достаточности содержания витаминов. Минеральных веществ (в том числе микроэлементов);
 - максимальное разнообразие рациона (разнообразие достигается путем использования достаточного ассортимента продуктов и различных способов кулинарной обработки);
 - технологическая (кулинарная) обработка продуктов, обеспечивающая высокие вкусовые качества кулинарной продукции и сохранность пищевой ценности всех продуктов;.
- исключение из рациона продуктов и блюд, обладающих раздражающими, экстрактивными свойствами, а также продуктов, которые могли бы привести к ухудшению здоровья у детей и подростков с хроническими заболеваниями (вне стадии обострения) или компенсированными функциональными нарушениями органов пищеварения; учет индивидуальных особенностей детей (в том числе непереносимости ими отдельных видов пищевых продуктов или блюд).

Режим питания. Для правильного развития организма, сохранения высокой работоспособности детям и подросткам необходимо соблюдение режима питания. Изменение интервалов между едой часто приводит к нарушению аппетита у детей и подростков. Прием пищи без аппетита вызывает расстройство работы органов пищеварения, способствует развитию хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Учащимся образовательных учреждений требуется 4-5 разовый прием пищи в течение дня в зависимости от возраста, умственной и физической нагрузки. В первую половину дня следует использовать продукты, богатые животным белком, а на ужин - молочно-растительные продукты.

Для учащихся образовательных учреждений (школьного типа) предусматривается организация двухразового горячего питания, а также реализация (свободная продажа) готовых блюд и буфетной продукции (продуктов, готовых к употреблению промышленного производства, и кулинарных изделий для промежуточного питания учащихся) в достаточном ассортименте.

Двухразовое питание предполагает организацию завтрака и обеда, а при организации учебного процесса во 2-ю смену — обеда и полдника. При таком режиме питания предполагается, что учащиеся в переуі смену в 7.30 - 8.30 должны получать завтрак дома перед уходом в школу, 11.00 - 12.00 - горячий завтрак в школе, в 14.30 - 15.30 - после окончания занятий - обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дш или дома, а в 19.00 - 19.30 - ужин дома.

Учащиеся во вторую смену в 8.00 - 8.30 должны получать завтра дома, в 12.30 - 13.00 - обед в школе или дома перед уходом в школу, в 16.00 — 16.30 - горячее питание - полдник в школе, в 19.30 - 20.00 - ужин дома.

Посещение детьми групп продленного дня допускается только при обязательной организации для них двух - трехразового питания (зависимости от времени пребывания в образовательном учреждении). Для детей 6-летнего возраста предусматривается трехразовое питание (горячий завтрак, обед и полдник или завтрак, второй завтрак, обед).

Для учащихся (воспитанников) образовательных учреждений ■ круглосуточным пребыванием организуется 4 — 5 разовое питание в зависимости от возраста и состояния здоровья.

Рацион питания. Питание учащихся должно организовываться с учетом дифференцированного подхода к рациону питания детей младшего, средней и старшего школьного возраста, а также подростков, получающих начальное и среднее профессиональное образование.

Медицинскому персоналу образовательных учреждений необходимо следить за использованием широкого и разнообразного ассортимента круп, овощей, фруктов, зелени, соков, молочных продуктов, мяса и мясных изделий, субпродуктов, рыбы, продуктов моря.

В рационе учащихся должны ежедневно присутствовать мясо или рыба, молоко и молочные продукты, сливочное и растительное масла, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи.

В течение недели в питание обязательно следует включать крупы и макаронные изделия, сметану, сыр, яйца, творог, фрукты (плоды, ягоды) или фруктовые соки.

При условии строгого соблюдения технологии приготовления блюд в образовательных учреждениях допускается использование таких субпродуктов как печень, сердце, язык.

В меню обязательно должны присутствовать свежие овощи, зелень, фрукты и ягоды, картофель, натуральные соки и витаминизированные продукты, в том числе витаминизированные напитки.

Витаминопрофилактика. Современные научные исследования состояния здоровья учащихся, проживающих в различных регионах России. Показали нарушения витаминного статуса детей и подростков. Сопровождающихся пониженным содержанием аскорбиновой кислоты в крови у 70-90% обследованных, ретинола - у 34-64%, тиамин - у 40-51%, рибофлавина у 21% и пиридоксина - у 35% детей.

Учитывая недостаточность витаминов в питании большинства учащихся, целесообразна искусственная витаминизация рациона с учетом возрастной потребности детей в витаминах с использованием специальных витаминизированных продуктов или препаратов витаминов в соответствии с нормативно-методическими документами, утвержденными органами здравоохранения и Роспотребнадзора.

Для повышения защитных сил организма учащихся в зимне-весенний период в образовательных учреждениях следует проводить дополнительную витаминизацию поливитаминными препаратами не менее 6 месяцев с ноября по май. Необходимо подчеркнуть, что применение поливитаминных препаратов (Гексавит, Ревит, Ундевит или Компливит), где кроме аскорбиновой кислоты, содержатся и другие витамины (А, группы В и др.) оказывает более выраженное влияние на состояние здоровья и витаминный статус учащихся, чем проведение одной только С-витаминизации.

В настоящее время АО «Валетек-продимпекс» разработаны удобные для использования в образовательных учреждениях специализированные продукты: концентраты витаминизированных напитков «Золотой шар» с солями железа, кальция и магния, а также сироп шиповника с витаминами и микроэлементами.

В состав концентратов входят бета-каротин, витамины С, А, Д, Е, группы В, РР, фолиевая, пантотеновая кислоты, ■ биотин в дозах и соотношениях, соответствующих физиологической потребности человека. В качестве источников минеральных элементов использованы соли органических соединений и неорганических кислот: аскорбинат железа, сульфат железа, лимонноаммиачное железо, лактат кальция, цитрат магния. Регулярное потребление 1 - 2 стаканов готового напитка в день надежно восполняет дефицит витаминов, железа, кальция и магния.

В состав сиропа наряду с ценными природными веществами шиповника и рябины

включены все 12 необходимых детскому организму витаминов и важнейшие микроэлементы - железо и йод. Рекомендуемый прием сиропа шиповника с витаминами и микроэлементами: детям 7-17 лет по 2 чайной ложки 2-3 раза в день после еды обеспечивает 40-50% суточной потребности в витаминах, железе и йоде.

Предлагаемые пищевые комплексы с заданным составом способствует снижению заболеваемости и повышению функциональной дееспособности учащихся.,

Кроме того, в образовательных учреждениях возможно применение фитоосновы «Лесная сказка», которая содержит концентрированные натуральные соки из плодов пищевых растений и экстракты из лекарственных растений: виноградный, яблочный (из диких сортов) и черноплодно-рябиновый соки, а также экстракты из плодов шиповника и боярышника.

Опыт систематического проведения витаминизации учащихся и рациональной организации питания в образовательных учреждениях свидетельствует об уменьшении количества лиц, часто и длительно болеющих острыми респираторными вирусными инфекциями, снижении частоты обострений хронических заболеваний, повышении умственной и физической работоспособности детей и подростков.

