**Вниманию родителей!**

**О профилактике макро- и микронутриентной недостаточности у детей и подростков**

Питание является одним из важнейших факторов, которые оказывают значительное влияние на здоровье, работоспособность, устойчивость детского организма к воздействию внешней среды. Особое значение для поддержания здоровья, работоспособности и активного процесса познания имеет полноценное и регулярное снабжение организма ребенка всеми необходимыми макро- и микронутриентами. От качества питания и отдельных его компонентов (продуктов и блюд) напрямую зависит состояние здоровья растущего организма. Питание играет огромную роль, как в профилактике, так и в возникновении большого числа заболеваний.

Питание имеет существенное значение в возникновении и развитии заболеваний желудочно-кишечного тракта, печени и желчевыводящих путей, эндокринных патологий, заболеваний опорно-двигательного аппарата, кариеса и др.

Болезни, связанные с приемом пищи, называются алиментарно-зависимыми заболеваниями. Рост числа этих заболеваний обусловлен нарушением соотношения содержания в пище основных групп нутриентов (биологически значимых химических элементов, необходимых организму человека для обеспечения нормальной жизнедеятельности). Нутриенты классифицируют на макронутриенты и микронутриенты.

Макронутриенты – пищевые вещества, необходимые в больших количествах организму, в десятках граммов в сутки. Это белки, углеводы, жиры – основные компоненты, которые дают энергию и материал для обновления организма. Также к макронутриентам относят воду, необходимую ежедневно в количестве полутора – двух литров.

Микронутриенты - это пищевые вещества (витамины, минеральные вещества и микроэлементы), которые содержатся в пище в очень малых количествах - миллиграммах или микрограммах. Недостаточное потребление витаминов и микроэлементов наносит существенный ущерб здоровью: снижает физическую и умственную работоспособность, сопротивляемость различным заболеваниям, приводит к нервно-эмоциональному напряжению и стрессам, повышает профессиональный травматизм, чувствительность организма к воздействию радиации, сокращает продолжительность активной трудоспособной жизни.

Организм человека не вырабатывает микронутриенты и должен получать их в готовом виде с пищей, причём способность запасать микронутриенты впрок на долгий срок у организма отсутствует. Поэтому они должны поступать регулярно, в полном объёме и количествах, соответствующих физиологической потребности человека. Группами риска развития микронутриентной недостаточности являются дети в критические периоды роста (до 3 лет, 5-7 лет, в период полового созревания - 11-15 лет), дети во время социально-биологической адаптации (первоклассники, школьники при переходе к предметному обучению и в период экзаменов). Особую группу риска составляют длительно и часто болеющие дети. Лекарственная терапия, антибиотики, различные ограничения диеты, хирургические вмешательства, нервные переживания и стресс – все это вносит дополнительный вклад в углубление витаминного и минерального голода.

**Управление Роспотребнадзора** в качестве групповой и индивидуальной профилактики микронутриентной недостаточности рекомендует:

1. Ежедневное употребление разнообразных продуктов питания с достаточным содержанием необходимых витаминов, минералов и микроэлементов, так как в основе профилактики микронутриентной недостаточности лежит рациональное питание.

2. Использование обогащенных витаминами и микроэлементами продуктов питания, которые позволяют компенсировать сниженное содержание витаминов в овощах и фруктах в осеннее - зимний период.

3. Проведение дополнительного приема витаминов и микронутриентов для предотвращения их недостатка в организме в течение всего года. Важно помнить, что бесконтрольный прием данных препаратов в больших дозах может быть опасным для здоровья. В аптеках предлагают огромный выбор разнообразных витаминов. Но чтобы определить какого именно витамина не хватает, необходимо проконсультироваться у лечащего врача. Он поможет правильно подобрать витаминный комплекс и даст необходимые рекомендации.

4. Проведение обогащения пищевых продуктов микронутриентами на этапе их промышленной выработки, обязательное использование обогащенных продуктов при организации питания в детских коллективах.

**Желаем здоровья Вам и вашим детям!**