

Консультация для родителей «Поваренная соль в питании детей»



Поваренная соль (хлорид натрия) – далеко не самый полезный продукт. Наверняка многие слышали расхожее выражение «соль – это белая смерть». Действительно, избыточное потребление натрия является одной из причин риска развития артериальной гипертензии, или гипертонической болезни, – состояния, сопровождающегося повышением

артериального давления

Между тем известно, что в нашей стране заболевания органов кровообращения, в том числе артериальная гипертензия, занимают первое место среди причин смертности населения. Кроме того, с этой болезнью связано значительное число случаев временной и стойкой утраты трудоспособности

Здоровому взрослому человеку в дневном рационе питания рекомендуется ограничивать поваренную соль в пределах 6-8 г. Некоторые продукты, в частности мясо и рыба, уже содержат в своем составе достаточное количество хлорида натрия, поэтому мясные и рыбные блюда можно вообще не солить. При достаточно разнообразном рационе, не забывая и о привычках обычного человека, можно готовить совсем без соли

Однако на практике большинство из нас потребляет соли гораздо больше, чем нужно, иногда в несколько раз превышая объемы. Так, общепринятые нормы расхода соли при приготовлении кулинарной продукции таковы, что за один прием пищи – пообедав в обычной столовой, мы получаем вместе с салатом, супом и вторым блюдом приблизительно 10 г соли

И даже, несмотря на это, у многих выработалась привычка досаливать блюдо, зачастую даже не попробовав его. Мы забываем, что многие продукты, такие как соленые огурцы, помидоры, квашеная капуста, сыры, колбасы, сосиски, копчености, мясные полуфабрикаты, соленая рыба, мясные, рыбные и овощные консервы, а также так называемые снековая продукция – чипсы, соленые сухарики и т.п. уже содержат соль. Большое количество натрия поступает в организм с хлебом и булочными изделиями, которые мы потребляем ежедневно

Ограничивать потребление поваренной соли необходимо уже с детского возраста. Именно тогда формируется пагубная привычка к чрезмерно соленой пище, а от нее впоследствии бывает очень трудно избавиться

Рекомендуемое потребление хлорида натрия составляет для детей дошкольного возраста – 3-5 г в день, а для школьников – 5-8 г. Установлено, что содержание соли пищевой поваренной в продуктах из мяса, рыбы, птицы, в консервах и колбасных изделиях не должно превышать 0,8%. Для остальных видов пищевых продуктов, блюд и кулинарных изделий официальных нормативов не существует, однако содержание в них соли по возможности следует ограничивать. Ориентироваться можно на указанное выше рекомендуемое количество хлорида натрия в суточном рационе

Проводимые проверки школ и дошкольных образовательных учреждений показали, что, к сожалению, организаторы дошкольного и школьного питания не придают должного значения этому важному вопросу. Как правило, на пищеблоках образовательных учреждений повар добавляет соль по вкусу, что нередко приводит к ее избыточному содержанию в блюдах. Иногда в технологических картах указывается заведомо завышенное количество поваренной соли. В результате этого физиологическая потребность детей в натрии превышает, нарушаются нормы закладки поваренной соли в блюда и кулинарные изделия

Кроме этого, помимо блюд рациона дошкольного и школьного питания, соль в значительных количествах поступает в организм детей и особенно подростков с различными продуктами, покупаемыми представителями подрастающего поколения и родителями самостоятельно, вне школы. Мы имеем в виду уже упоминавшиеся чипсы, сухарики и другую снековую продукцию, копчености и т.д

Вследствие избыточного содержания соли в рационе питания и отдельных продуктах у ребенка формируется привычка к максимальному потреблению хлористого натрия. Эта привычка наверняка у него сохранится и в будущем может стать одной из причин развития артериальной гипертензии

Крайне важно организовать в образовательных учреждениях проведение соответствующей разъяснительной работы с детьми, педагогами, родителями. Красочный плакат, тематическое сообщение на классном часе, во время беседы о здоровом питании в рамках урока естествознания или биологии могут внести весомый вклад в формирование у детей представления о здоровом образе жизни, в частности о рациональном пищевом поведении

Ни в коем случае нельзя приучать ребенка к досаливанию пищи – в школьных столовых не нужно ставить на столы солонки, чтобы исключить самостоятельное и бесконтрольное досаливание пищи детьми и подростками. Не секрет, что, бравирюя друг перед другом и подражая взрослым, дети нередко обильно солят пищу, если солонка, что называется, под рукой

Очень многое зависит и от предприятий дошкольного и школьного питания, образовательных учреждений, организующих питание детей и подростков.

Так, в технологических картах, меню-раскладках и другой документации на производимую для дошкольного и школьного питания кулинарную продукцию следует обязательно указывать количество поваренной соли, добавляемой в каждое блюдо и кулинарное изделие. Крайне важно наладить эффективный производственный контроль за использованием поваренной соли в дошкольном и школьном питании с применением лабораторно-инструментальных методов, в том числе производственными лабораториями базовых предприятий питания

Кроме того, в целях комплексного решения данной проблемы можно рекомендовать при приготовлении пищи для дошкольников и школьников, а также при производстве пищевых продуктов для питания детей и подростков вместо обычной поваренной соли использовать поваренную соль с пониженным содержанием натрия. Такая соль, к тому же обогащенная йодом, в настоящее время производится в России и имеется в продаже во многих магазинах.