**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф. Войно-Ясенецкого» Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**ФГБОУ ВПО КрасГМУ им. проф. В.Ф. Войно-Ясенецкого**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**БИЛЕТ № 12**

для зачета на 2016-2017 учебный год

по дисциплине «Основы формирования здоровья детей»

для специальности \_\_\_\_31.05.02\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_педиатрия\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

шифр специальности название специальности

|  |
| --- |
| **«УТВЕРЖДАЮ»**  Проректор по учебной работе д.м.н., проф. С.Ю. Никулина \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2016г. |

Задача.

Девочке 3 года, мама обратилась за советом по питанию.

Задание

1. Каковы долженствующие масса и длина тела (по центильным таблицам).
2. Укажите потребности в БЖУ, ккал, составьте меню на день.
3. Дайте маме советы по употреблению сладостей ребенком.
4. Особенности в технологии блюд.
5. Особенности пищеварительной системы в этом возрасте.

Утвержден на заседании кафедры поликлинической педиатрии и пропедевтики детских болезней с курсом ПО от 12.11.2016г. протокол № 4.

Зав. кафедрой поликлинической педиатрии

и пропедевтики детских болезней с курсом ПО

д.м.н., доцент М.Ю. Галактионова

**ЭТАЛОН БИЛЕТА № 12**

Ответ:

1. Долженствующая масса тела 13-15 кг.

2. Суточный объем питания 1500, количество кормлений 4, разовый объем 375 мл. Потребность в белках 54 г/сутки (в т.ч. животного происхождения 65-70%), потребность в жирах 60 г/сутки (в том числе растительного происхождения 15-30%), потребность в углеводах 261 г/сутки (в т.ч. сахар 10%), потребность в энергетическом обеспечении 1800 ккал.

Меню:

8.00 Каша рисовая 150,0

со сливочным маслом 5,0

Омлет 60,0

Бутерброд (белый хлеб, сливочное масло, сыр) 30,0

Кофе (злаковый) на молоке 135,0

12.00 Салат из сырых овощей (капуста, лук, морковь, укроп) 40,0

с растительным маслом (5,0)

Суп гороховый с гренками 100,0 (10,0)

Тушеная говядина со сметаной 80,0

Отварные макароны 80,0

Ржаной хлеб 30,0

Компот из сухофруктов 150,0

16.00 Кефир 200,0

Творог 40,0

Персик 85,0

Булочка с повидлом 50,0 (25,0)

20.00 Картофельное пюре 100,0

Тушеная рыба (хек) с морковью и луком 100,0

Свежий огурец 30,0

Белый хлеб 20,0

Сок яблочный 125,0

3. Потребность ребенка 3 лет в сахаре составляет 40 - 50 г. Избыток его вреден, так как снижает аппетит, может вызвать нарушение обмена веществ, привести к излишнему весу. Из сладостей можно давать пастилу, мармелад, варенье, повидло, фруктовую карамель, мед. Осторожно с шоколадом! Детям в раннем возрасте не следует давать шоколад и шоколадные конфеты: они повышают возбудимость нервной системы, нередко вызывают аллергические реакции. Общее правило: сладкое — только после обеда или к чаю.

4. Главное правило в диетологии детей от года до 3 лет щадящая форма приготовления мясных и рыбных продуктов (фарши, фрикадельки, либо измельчение кусочков). Увеличивается объем первого блюда — он становится равным примерно 180-200 мл на порцию. Расширяется рацион ребенка: включаются соленые и жареные блюда, приправы, чеснок.

5. Несмотря на достаточно хорошо развитый жевательный аппарат (20 молочных зубов, в том числе четыре пары жевательных), пищеварительные функции желудка, кишечника, печени и поджелудочной железы еще не достигают полной зрелости, они лабильны и чувствительны к несоответствию количества, качества и состава питания, нарушениям режима приемов пищи. Поэтому нередко именно в этом возрасте берут свое начало различные хронические заболевания пищеварительной системы у детей, нарушается их общее физическое развитие, снижаются способности к освоению обучающих программ.

Зав. кафедрой поликлинической педиатрии и пропедевтики детских болезней с курсом ПО д.м.н., доцент М.Ю. Галактионова