

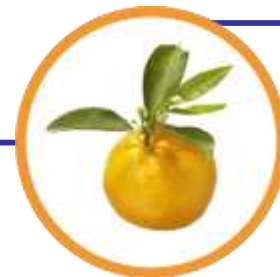


**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ —
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



Что такое здоровье?

Здоровье — это не отсутствие болезни как таковой или физического недостатка, а **состояние хорошего общего физического, умственного и социального самочувствия***



*определение Всемирной Организации Здравоохранения

Условия, влияющие на здоровье*

Питание – 40 % !!!!

Генетика и наследственность — 20 %

**Внешняя среда,
природные условия — 20 %**

Образ жизни — 10 %

Здравоохранение — 10 %

**по данным Всемирной Организации Здравоохранения*



Проблема здоровья – проблема питания?



**Здоровое питание
должно являться
неотъемлемой частью
повседневной жизни и
способствовать
крепкому
физиологическому,
психическому и
социальному
здоровью человека.**

Основные нарушения питания современного человека

ДЕФИЦИТ

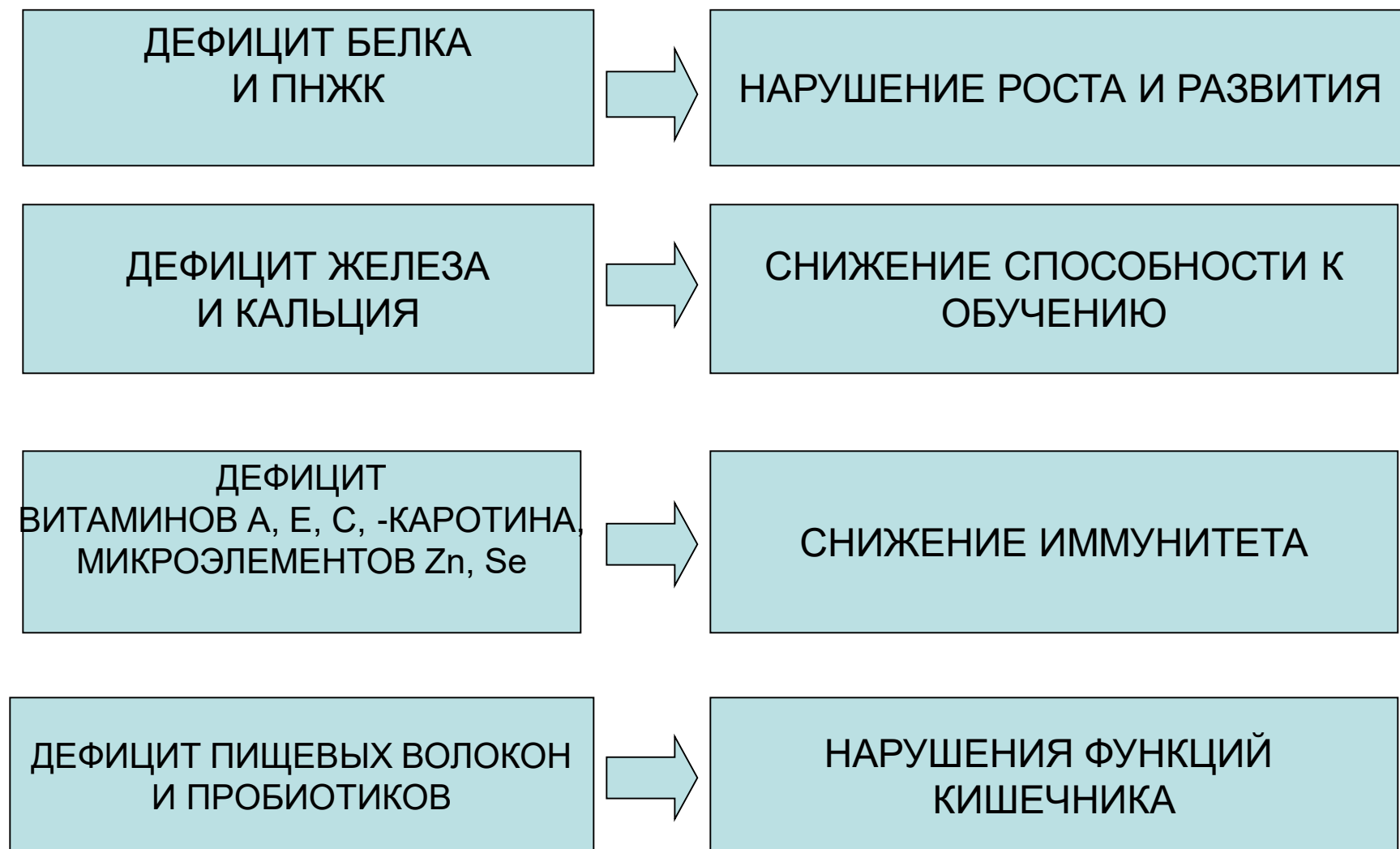
**животных белков
полиненасыщенных
жирных кислот
витаминов
макро- и
микроэлементов
пищевых волокон**

ИЗБЫТОК

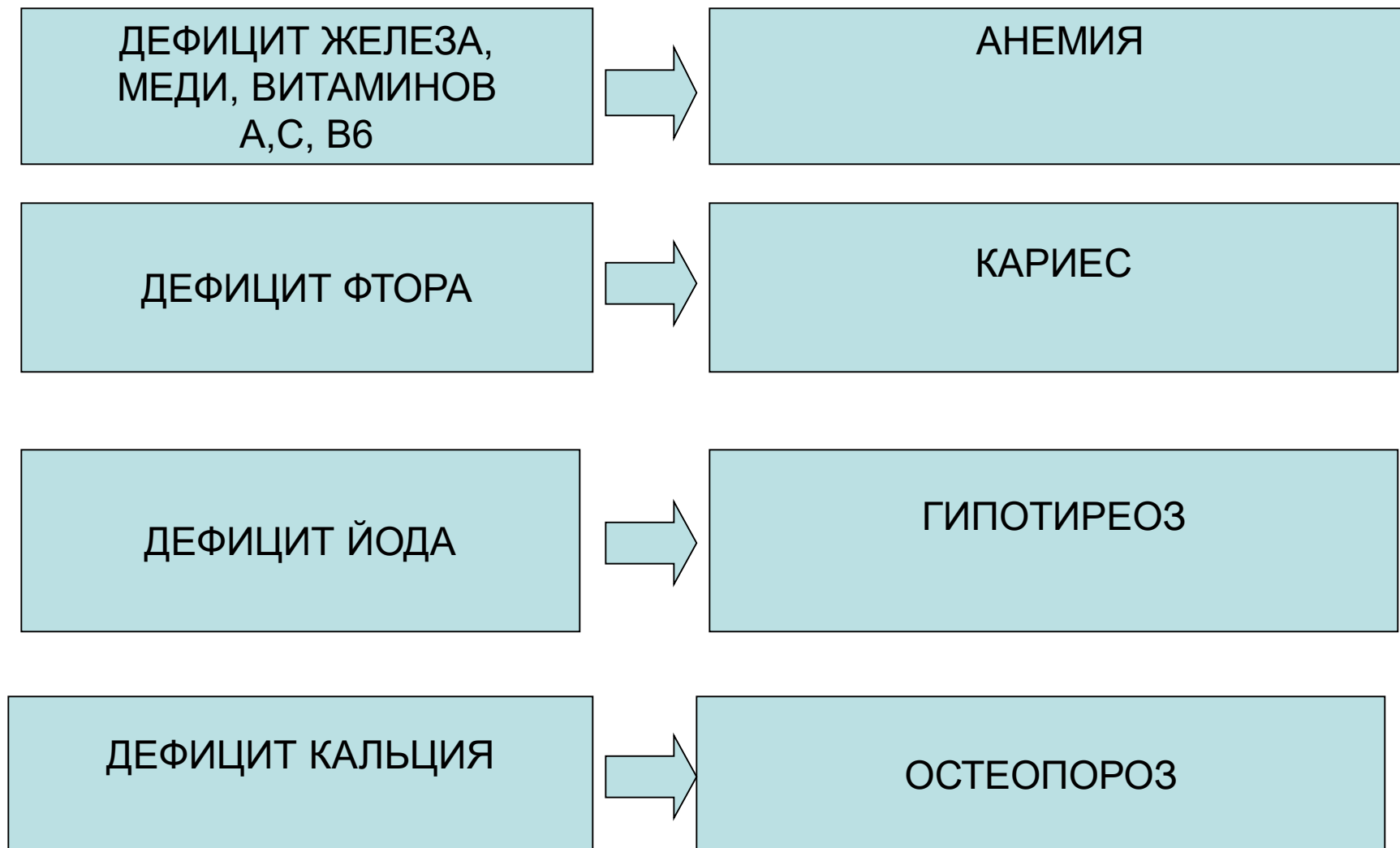
**животных жиров
сахара
соли**

**Этот дефицит наблюдается
практически у всех возрастных и социальных групп
круглый год**

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

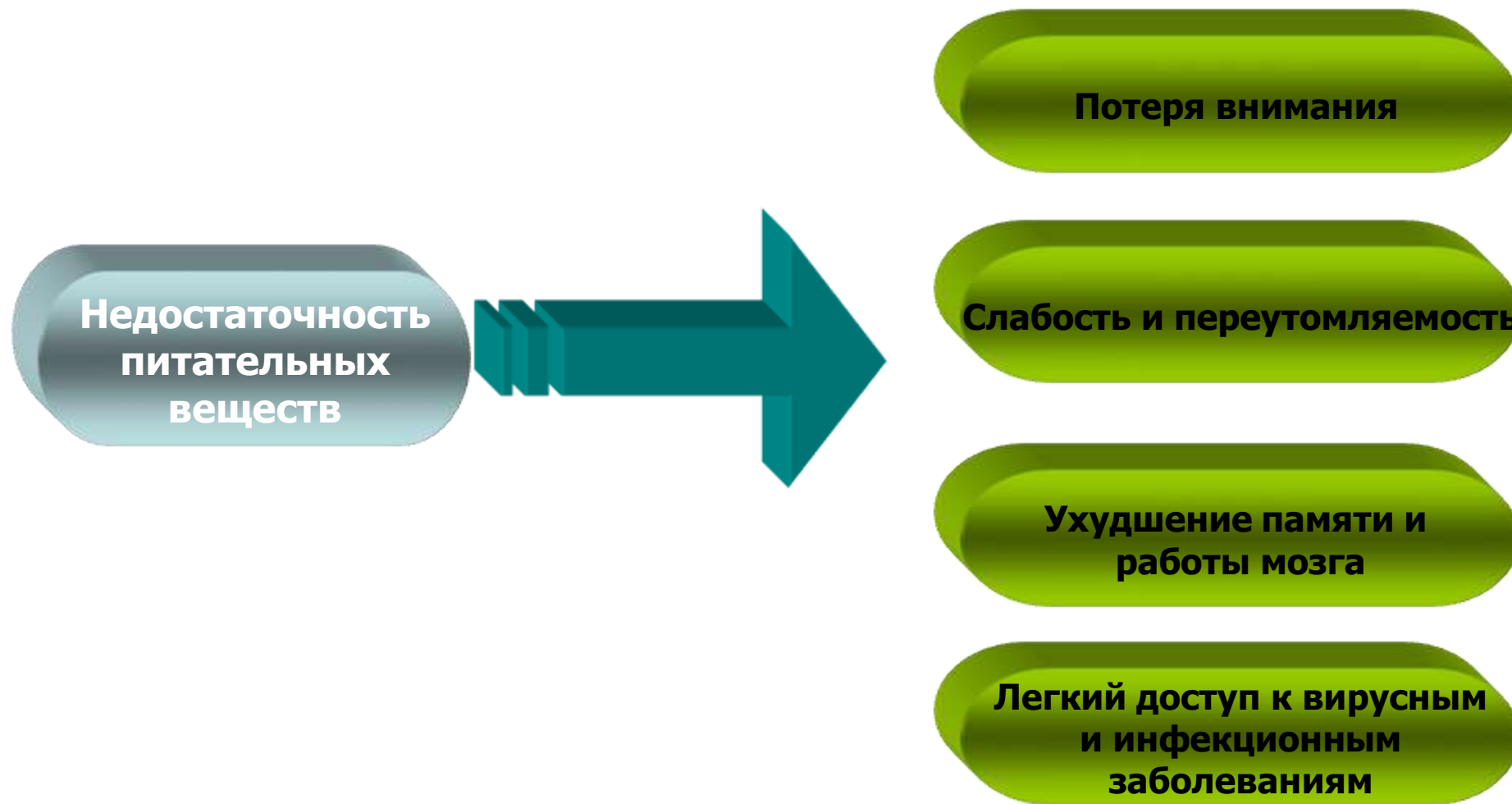


НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



А что из этого следует?...

**Недостаточность
питательных
веществ**



```
graph LR; A[Недостаточность питательных веществ] --> B[Потеря внимания]; A --> C[Слабость и переутомляемость]; A --> D[Ухудшение памяти и работы мозга]; A --> E[Легкий доступ к вирусным и инфекционным заболеваниям];
```

Потеря внимания

Слабость и переутомляемость

**Ухудшение памяти и
работы мозга**

**Легкий доступ к вирусным
и инфекционным
заболеваниям**

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

- ◉ Одно из необходимых условий гармоничного роста дошкольников
- ◉ физического и нервно-психического развития
- ◉ устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДОУ:

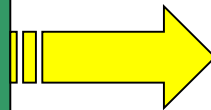
- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона
- правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи
- Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах

Принцип оптимальности питания

- При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.
- При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

Рациональное питание -

это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.



**Белки
Жиры
Углеводы
Пищевые
волокна
Витамины
минералы**

Рациональное питание детей в детском саду основано на соблюдении утвержденных наборов продуктов и примерного 10-тидневного меню.

Белки

Функции

Строительный материал

Поддержание
нормального иммунитета

Потребность
для детей
54 г. В день

Классификация

животные
растительные

Источники

молоко и молочные продукты 450
мясо 60 г/д, рыба 40 г/д,
субпродукты, бобовые,
творог-40г/д, сыры -6г/д,
яйца 1-2 яйца через день

Жиры

Функции

Источник энергии
(1г жира - 9 ккал)
Участие в выработке
иммунитета
Источник
жирорастворимых витаминов
ПНЖК –
Полиненасыщенные
жирные кислоты

Потребность для детей

60г. В день

Классификация

животные
растительные

Источники

сливочное масло 25-30 грамм
растительное масло 10 грамм

Углеводы

Функции

Энергетическая

Структурная

Потребность для детей

261 г. В день

Классификация

1. Простые

(сахар,
газированные напитки
рафинированные)

2. Сложные

(крупы, макароны)

Источники

Хлеб, мука, крупы,
Картофель 200г/д, сахар,
печенье, варенье, повидло,
конфеты фрукты, овощи,
ягоды, мед

Пищевые волокна

Функции

Стимуляция моторики ЖКТ
Абсорбция тяжелых металлов,
холестерина...
Образование каловых масс
Ускорение выведения
чужеродных веществ

**Потребность
для детей
старше 3 лет
- 10-20 г/сут.**

Классификация

целлюлоза,
гемицеллюлоза,
пектиновые вещества

Источники

Овощи 325 г/день,
Фрукты 100 г/день,
хлеб грубого помола,
крупы,
бобовые

Необходимые пищевые вещества более 600!

**Рацион ежедневно до 40
наименований различных продуктов
питания:**

**хлеб, мясо, рыба, молоко, овощи,
фрукты, зелень, крупы,
растительное масло и т.д.**

Примерный рацион питания для детей от 1 года до 3 лет.



Дневной рацион питания для детей от 4 до 6 лет



Продукты питания: вчера и сегодня

Среднее потребление хлеба жителями Москвы, в день

1940 год

800 г



80%
витаминов
группы В

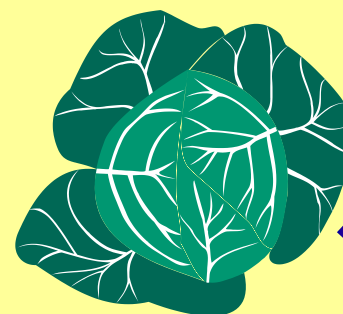
2006 год

150-200 г



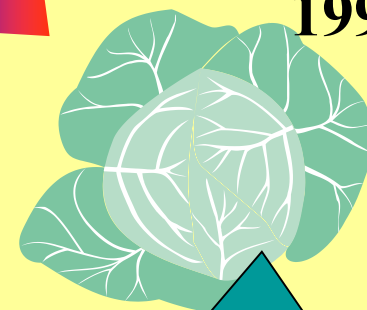
10-15%
витаминов
группы В

Динамика содержания минералов в капусте за период с 1914 по 1997 гг



1914 г

Капуста



1997 г

снизилось содержание

кальция - в 5 раз

магния - в 4 раза

железа - более чем

в 2 раза

Изменения в содержании минералов и витаминов в говядине и курятине за период с 1963 по 1997 г. данные Института питания РАМН

Минералы и витамины, мг на 100 г	1963 г.	1997 г.	% изменений
<u>Говядина (фарш):</u>			
Кальций	10	8	-20 %
Железо	2,7	1,73	-35,93 %
Фосфор	156	130	-16,67 %
Витамин А, МЕ	40	0	-100 %
Тиамин (В1)	0,08	0,038	-52,5 %
<u>Курятина:</u>			
Кальций	12	10	-16,67 %
Магний	1,30	1,03	-20,46 %
Фосфор	285	238	-16,49 %
Витамин А, МЕ	150	45	-70,0%
Тиамин (В1)	0,10	0,069	-31,0 %

Содержание пищевых волокон в 100 г продукта

Петрушка (зелень) – 1,5г

Петрушка (корень) – 1,3г

Горошек зеленый – 1,0г

Фасоль – 1,0г

Капуста белокочанная – 0,7г

Яблоки – 0,6г

Огурцы – 0,5 – 0,7г

Салат – 0,5г

Кабачки – 0,3 г (3 г в 1 кг, 30 г в 10 кг)



Примерный рацион питания женщин от 16 до 54 лет





В. А. Тутельян,
доктор медицинских наук,
профессор,
академик Российской Академии
Медицинских Наук,
директор Института питания РАМН

- **Питание — проблема не только медицинская, не только общественная, но и общекультурная, проблема каждого из нас.**

Здоровое питание -



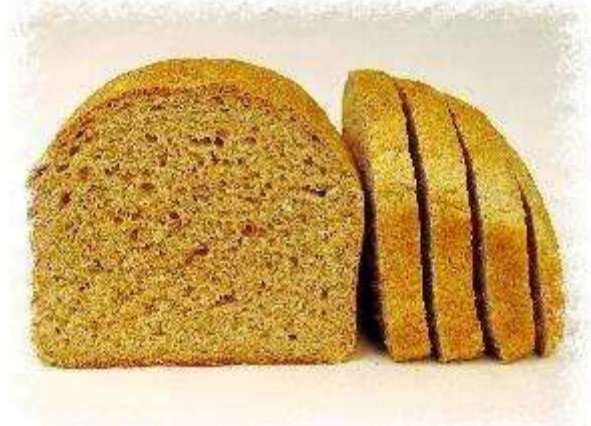
– это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день

Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой

- Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса.



- Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.
- Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булki, торты.



Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.

- Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы).
- Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.



Фруктов - от 3 до 5.

1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.

Кирпич 4 пищевой пирамиды – МЯСНОЙ

- В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба.
- К этой же группе диетологами отнесен творог.

В мясе содержится железо, витамины группы В (в основном в свинине). Сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!



Кирпич 5 пищевой пирамиды – МОЛОЧНЫЙ



- Молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный

- На самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.



*Благодарим
за внимание!*

