

# **Здоровое питание - здоровая нация**



# ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ

- В древние времена питание имело большое значение в жизни человека. Искусных поваров ценили в любом веке. Однако в древности не было столь обширных знаний о еде, которые мы имеем сейчас. И это незнание приводило к трагедиям. К примеру в XVII в. адмирал английского флота в сражениях с испанской флотилией не потерял ни одного солдата, а от вспыхнувшей на кораблях цинги у него погибло 800 человек из 1 000. Отсутствие витаминов в пище оказалось сильнее и опаснее врагов.



- После завоза сахара, муки и консервов на Алеутские острова в 1912 году, у детей распространился кариес зубов и уже в 1924 году почти все молодое население Алеут, употреблявшее завезенную пищу, страдало от кариеса.



- *Вывод - Данные факты говорят о том, что значение правильного питания для человека крайне важно и без необходимых знаний мы можем пострадать от употребляемой нами пищей.*

# **К ЧЕМУ ВЕДЕТ НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ**

- Недостаточное потребление овощей и фруктов, излишки жира в питании способствует развитию ожирения, анемии, сердечно — сосудистых заболеваний;**
- Каждый год у 8 детей из 100 обнаруживаются заболевания органов пищеварения**

- **Нарушение питания у детей в возрасте от 2 до 15 лет сокращает продолжительность жизни на 5-8 лет**

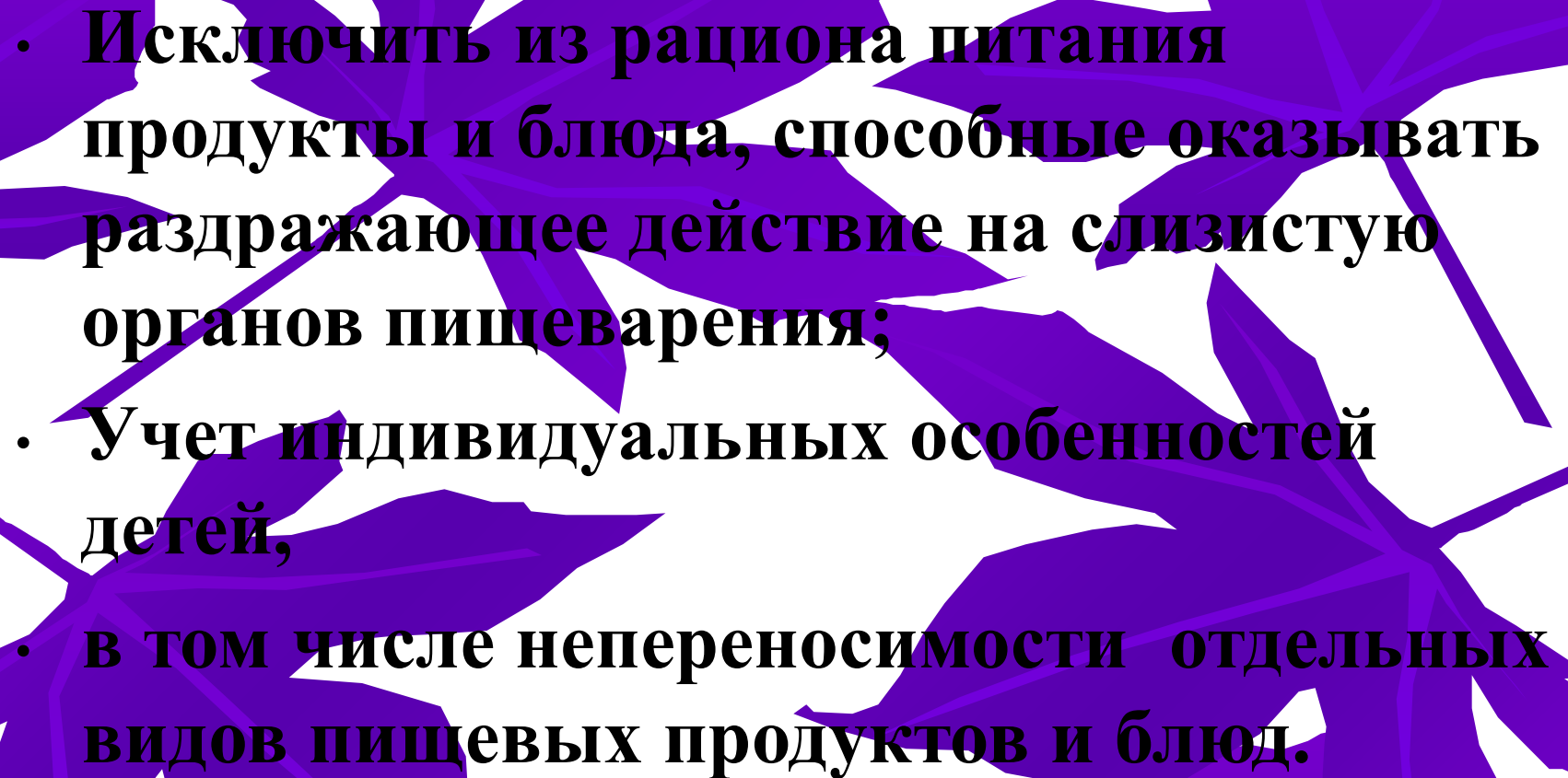


# **ОСНОВНЫЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ У ДЕТЕЙ**

- **Несоблюдение режима питания;**
- **Избыток рафинированных продуктов, простых углеводов, животных жиров:**
- **Дефицит белка, растительных масел, ненасыщенных жирных кислот, клетчатки, витамины гр. В, А, С и Е, молочнокислых бактерий.**

# **ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ**

- **Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;**
- **Максимальное разнообразие рациона;**
- **Адекватная кулинарная обработка, сохранение пищевой ценности;**

- 
- **Исключить из рациона питания продукты и блюда, способные оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения;**
  - **Учет индивидуальных особенностей детей,**
  - **в том числе непереносимости отдельных видов пищевых продуктов и блюд.**



# Рекомендуемые величины потребления белков, жиров и углеводов

**Белки -60%**

**Жиры -30%**

**Углеводы -20-30%**

**Пищевые волокна-15 гр.**



# ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

- Мясо
- Рыба
- Молоко
- Яйца



# ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

- Масло сливочное
- Масло растительное
- Сметана
- Маргарин



# НОСИТЕЛИ УГЛЕВОДОВ

- **Овощи**
- **Фрукты**
- **Соки**
- **Картофель**



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

□ **На первом месте**

- **Хлеб**
- **Крупы**
- **Рис**
- **Макаронны (из твердых сортов пшеницы)**



- На втором месте
  - Овощи
- На третьем месте
  - Фрукты
- На четвертом месте
  - Молочные продукты
- На пятом месте
  - Мясо, рыба, птица



□ **На последнем месте в пирамиде питания:**

- **Жиры**
- **сладости**



# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- ❑ Продукты должны быть свежими, пища - свежеприготовленной.





# **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

- 1. Питаться 5-6 раз в сутки**
- 2. Основная часть калорийности должна приходиться на первую половину дня**
- 3. Предпочтительно :нежирные сорта мяса, рыбы, птицы.**
- 4. Из молочных продуктов –нежирный творог, кисломолочные продукты 2.5% жирности**

# ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

**5. Исключается белый сахар, сгущенное молоко, кондитерские изделия, соки, конфеты, варенье, джем**

**6. 60-70% должны составлять белки животного происхождения**

**7. Широко включать в питание овощи и фрукты**



# ТАКИМ ОБРАЗОМ

- ❑ Едим часто
- ❑ ЖИР ограничиваем, БЕЛКИ –нет
- ❑ Необходим режим движения: ходьба, прогулки, плавание, утренняя зарядка.

