

## **«МЫ ЕДИМ, ЧТО БЫ ЖИТЬ, А НЕ ЖИВЕМ, ЧТО БЫ ЕСТЬ»**

Рациональное питание – сбалансированный рацион, составленный с учетом пола, возраста, состояния здоровья, образа жизни, характера труда и профессиональной деятельности человека, климатических условий его проживания.

### **Правильно составленный рацион способствует:**

- повышению сопротивляемости организма к негативным факторам воздействия окружающей среды

- сохранению здоровья

- долголетию

- сопротивлению утомляемости и высокой работоспособности



## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ:**

### **I. Энергетическая сбалансированность питания**

Необходимо помнить, что важен не определенный объем пищи, а энергетическая ценность того, что было съедено. Зачастую, при употреблении большого объема пищи, организм не получает достаточного количества калорий или напротив, отведав несколько кусочков торта «набрать» разом суточную норму, при этом совершенно не наевшись. Такой режим питания приводит к ожирению, которое, в свою очередь, обеспечивает не только уныние относительно бесформенной фигуры, но и ряд развивающихся на этой почве заболеваний – от болезней ЖКТ, до сахарного диабета и в конце это все ведет к депрессии.

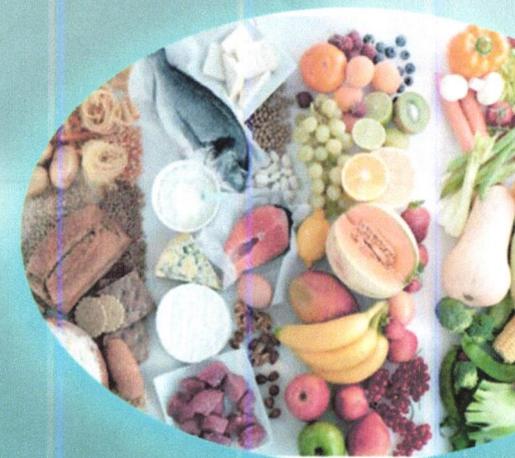
Энергетическая ценность питания зависит от многих факторов: от пола (женщинам нужно меньше калорий, чем мужчинам), возраста (детям особенно необходимо большое количество калорий) и рода занятий (людям с высокой физической активностью нужно больше энергии).

**Если Вы хотите сохранить здоровье,  
то предстоит начать считать калории в потребляемой пище!**

### **II. Разнообразие и сбалансированность в питании**

Каждый день, чтобы быть здоровыми, человек должен получать из еды до 70 разных веществ.

Среди них всем известные белки, жиры и углеводы. Оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов является 1:1:4 для взрослого населения при низкой интенсивности труда и 1:1:5 при высокой интенсивности труда.



**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ,  
ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:  
50% углеводов, 30% белков и  
20% жира**

**при общей калорийности от  
1800 ккал для женщин и от 2100 для  
мужчин  
(в зависимости от уровня дневной  
активности)**

**+ витамины и минеральные вещества  
достаточном количестве.**

## Здоровый образ жизни -

это система поведения человека (умеренность во всем, оптимальная двигательная активность, правильное питание, рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек) на основе духовно-нравственных, национальных традиций, которая необходима для физического, душевного, духовного, социального благополучия и активного долголетия.

### Правила здорового образа жизни



## Можно ли предупредить болезни?

Да, если хотя бы несколько минут в день уделять самому дорогому, что есть у человека - собственному здоровью. Медицина не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, которое на 50-60% определяется образом жизни. С раннего возраста необходимо воспитывать здоровые привычки и навыки, вести активный образ жизни, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, т. е. добиваться разумными путями сохранения и укрепления здоровья.

Факторы, предрасполагающие к развитию хронических неинфекционных заболеваний, называют **факторами риска**. Многие из них вполне поддаются нашему воздействию и, устранив их, можно не только улучшить самочувствие, но и увеличить продолжительность жизни.

## ФАКТОРЫ РИСКА, МЕШАЮЩИЕ ЧЕЛОВЕКУ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ:

- Повышенное артериальное давление
- Нерациональное питание
- Курение табака
- Избыточная масса тела и ожирение
- Повышенный уровень холестерина и глюкозы в крови
- Дислипидемия - отклонение от нормы показателей липидного обмена
- Низкая физическая активность
- Чрезмерное потребление алкоголя

## Что необходимо для сохранения здоровья?

### Здоровое (рациональное) питание:

- Сбалансированность питания по энергопоступлениям и энергозатратам для поддержания оптимального веса тела и по основным пищевым веществам (белки, жиры, углеводы, витамины, макро-, микроэлементы)

- Умеренное питание,

соответствующее физиологическим и возрастным особенностям человека

- Ограничение потребления соли (не более 5 г в день - 1 чайная ложка без верха) и быстроусвояемых сахаров
- Ограничение животных жиров с частичной заменой их на растительные жиры
- 2-3 раза в неделю желательны блюда из жирной морской рыбы
- 400-500 г фруктов и овощей ежедневно (не включая картофель)
- Цельнозерновые продукты (хлеб, крупы)
- Важна информированность о качестве потребляемых продуктов

## ОТКАЗ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

- курения, употребления алкоголя и наркотиков.

- Курение - один из основных факторов риска сердечно-сосудистых, бронхолегочных, онкологических и других хронических заболеваний.

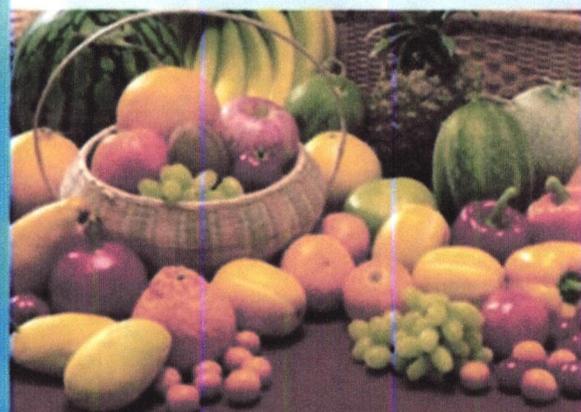
- Пассивное курение также вредно, как и активное.

- Нет безопасных доз и форм табака.

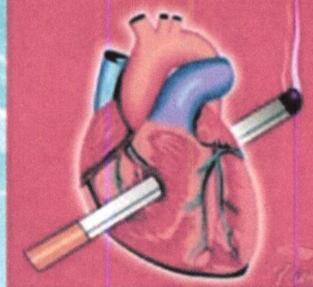
- Отказ от курения будет полезен для здоровья в любом возрасте, вне зависимости от «стажа» курения.

## ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Полезна для здоровья физически активная жизнь, включая специальные физические упражнения, (например, фитнес и др.) с учетом возрастных и физиологических особенностей.

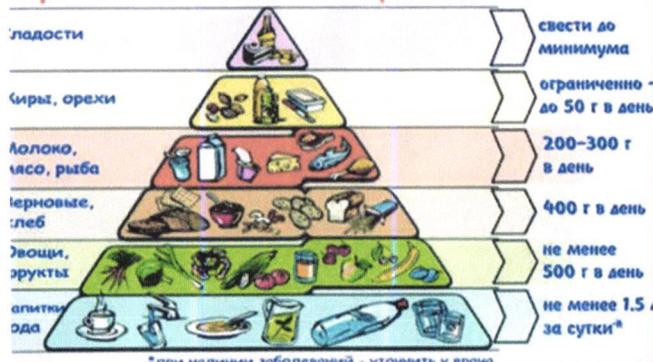


**НЕ прокури своё  
ЗДОРОВЬЕ!**



# ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ ШКОЛЬНИКА

## пирамида Вашего здорового питания

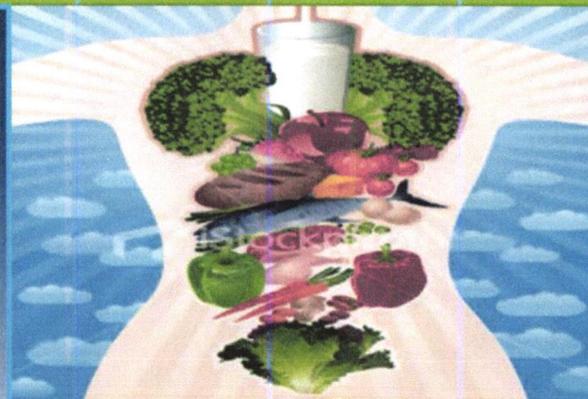


### Не забывайте!

Одним из важных принципов рационального питания является правильно организованный режим: Рекомендуется принимать пищу не менее чем 3-4 часа после предыдущего приема. Последний прием пищи должен быть не позднее чем за 2 часа до сна. После физических и эмоциональных нагрузок в режиме питания детей должен предусматриваться 30-35 минутный отдых перед приемом пищи.

### Помните!

Лучшее питание повышает образовательный потенциал и благополучие детей. Полноценное питание полученное в раннем возрасте способствует здоровью в зрелом возрасте и в старости. Неполезное питание препятствует росту и развитию детей. Школа является особенно важной средой, которая позволяет пропагандировать полноценное питание.



### Уважаемые родители!

Чтобы дети росли здоровыми, они должны правильно питаться. Организм школьника расходует много энергии, которая необходима для работы сердца, желудка, печени и других органов, для поддержания постоянной температуры тела. Учебные занятия, чтение, просмотр телевизионных передач также требуют расхода энергии. Особенно с большими энергетическими затратами связаны подвижные игры, занятия физической культурой и спортом. Чтобы всегда пополнять энергию, необходимую для работы, жизни, человек должен регулярно питаться.



### РЕЖИМ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА.

Учащимся следует принимать пищу 4 раза в сутки:

- Первый завтрак – дома в 7.45- 8.00 часов.
- Второй тоже горячий завтрак – в школе, во время большой перемены.
- Обед – в 13.00-14.00 часов, по возвращению из школы.
- Полдников 16.30-17.00 часов, в перерыве между приготовлением домашних заданий.
- Ужин – не позже, чем за полтора часа до сна.

Основное требование гигиены питания – прием пищи в строго определенное время. В промежутках между основными приемами пищи, школьникам следует разрешать есть только фрукты.

## ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!

- В день полезно съедать **НЕ МЕНЕЕ 400 г** свежих фруктов и овощей (картофель не считается).
- В год - **150 кг**.
- Овощи и фрукты: в салате, винегрете, овощном гарнире, соке или в свежем виде.
- В свежем виде овощи и фрукты можно употреблять на второй завтрак или полдник, а также в качестве перекусов.
- Выбирайте овощи и фрукты разных цветов: зеленые, желтые, красные, белые, оранжевые. Каждый из этих цветов - уникальное сочетание витаминов.
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные фрукты и овощи.
- ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ РЕЖИМ ДНЯ:** попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время.
- Представьте, что у вашего желудка есть «часы». Если в привычное время в желудок не попадет еда, он начинает вырабатывать пищеварительные соки и переваривать собственные стенки.



## БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

- Не ешьте на бегу - пищу нужно пережевывать тщательно.
- Не стоит перекусывать во время игры или перед телевизором - можно съесть больше, чем нужно.
- Фаст-фуд не насыщает организм необходимыми питательными веществами, он притупляет чувство голода. Через полчаса опять хочется есть.
- Сладости и фаст-фуд очень калорийны.
- В фаст-фуде много соли и жира.
- Не «кусочничайте» сладостями и сдобными булочками - они бедны витаминами и другими питательными веществами.





# Здоровое питание – это выгодно!

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.



## 9 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постоянно следите за весом тела.
3. Сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше свежих овощей, фруктов, зерновых продуктов и круп.
6. Сократите потребление жиров, в том числе при приготовлении пищи.
7. Ограничьте потребление чистого сахара.
8. Ограничьте потребление поваренной соли.
9. Избегайте потребления алкогольных напитков.



2 основных принципа здорового питания: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!

## 1 ПРИНЦИП

**Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит**



Калорийность пищи определяется соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно прочитав информацию на упаковке.

## Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека.

Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Для этого нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах.



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА, КГ}}{\text{РОСТ,}^2 \text{ М}}$$

ИМТ от 18,5 до 25 - вес в норме.

ИМТ меньше 18,5 - дефицит массы тела.

ИМТ от 25 до 29,9 – избыточная масса тела.

ИМТ более 30 - ожирение.

## 2 ПРИНЦИП

**Соответствие химического состава суточного рациона физиологическим потребностям человека в витаминах и минералах**



Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их человек должен получать с пищей каждый день.

## Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов:

кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин B<sup>12</sup> - в молоке и мясе, витамин C – только в овощах и фруктах, витамин PP – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов может привести к недостатку тех или иных витаминов и микроэлементов.



## Ежедневный рацион

**Зерновые продукты** – 6-8 порций (хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки).

**Овощи и фрукты** - 5-9 порций, которые соответствуют небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или стакану фруктового сока.

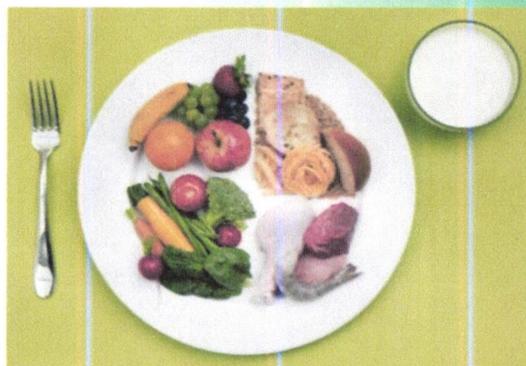
**Богатые белком продукты** – 4-6 порций (молоко, сыр, бобы, яйца, орехи, мясо, рыба). Мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.

сытного обеда, на десерт сырые овощи и фрукты употреблять не следует, так как они "запустят" процессы брожения и даже гниения в кишечнике. Поэтому лучше сделать перерыв на один час.

#### **Правило пятое. Вода и еда.**

Не надо пить перед едой, во время принятия пищи или после нее! Исключение можно сделать лишь в том случае, если блюдо очень сухое (при этом следует выпить немного жидкости маленькими глотками). Напитки вымывают слюну изо рта и разбавляют желудочный сок, что негативно сказывается на переваривании пищи. Пить разрешается за полчаса до еды и через час после нее.

Не забывайте, что перекусы и еда на ходу – первые враги нашего желудочно-кишечного тракта.



#### **Зачем правильно питаться?**

Для активного долголетия, для сопротивляемости вредным факторам внешней среды, для высокой физической и умственной работоспособности организма.

#### **Интересные факты:**

С пищей человек получает необходимые питательные вещества, используемые организмом для покрытия энергетических затрат, пластических (строительных) целей, а также для регуляции обменных процессов, происходящих в организме.

Правильное питание – это не просто обеспечение в достаточном количестве необходимыми для жизнедеятельности организма веществами, но и важный источник удовольствия, а также акт социального общения, имеющий культурное значение.

*Наслаждайтесь едой,  
пусть она несет Вам радость и  
здоровье!*

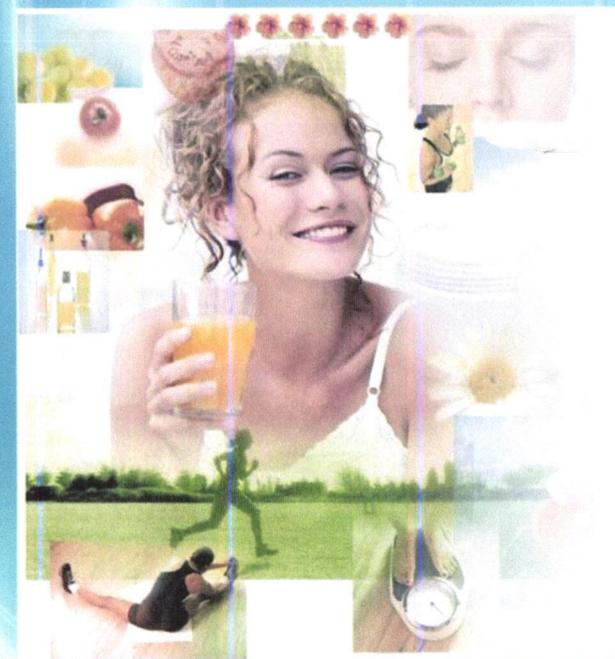
ГБУЗ "Волгоградский областной центр  
медицинской профилактики"  
Волгоград, ул.политрука Тимофеева, 5

Телефон: (8442) 36-26-20  
E-mail: vocmp@vomiac.ru



государственное бюджетное  
учреждение здравоохранения  
"Волгоградский областной центр  
медицинской профилактики",  
Волгоград

# Учимся питаться правильно



# Здоровое питание для любителей спорта:

✓ Питание должно быть сбалансированным, дробным: 3-4 раза в день, небольшими порциями. Промежутки между приемами пищи не должны превышать 5 часов.

✓ В рацион питания должны быть включены овощи, фрукты, зелень, мясо, рыба, крупы, яйца, молочные продукты, орехи



✓ Нельзя есть непосредственно перед тренировкой  
✓ Запрещается заниматься натощак  
✓ Прием пищи допустим не ранее 15-20 минут после интенсивной физической нагрузки

✓ В день необходимо выпивать 1,5-2 литра воды  
✓ Рекомендуется пить негазированную воду за полчаса до тренировки (200-300мл) и через 30 минут после тренировки



✓ Пища должна быть насыщена витаминами и микроэлементами

**Будьте здоровы, питайтесь правильно, занимайтесь физической культурой и спортом!**

## ПРИНЦИП 2

### ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ

Рекомендуется 4-5 разовое питание с 3-4 часовыми промежутками:

завтрак, обед, ужин и перекусы между ними.



Желательно, чтобы основные приемы пищи проходили в одно и то же время, а основные по калорийности – приходились на первую половину дня.

Последний прием пищи должен быть за 2-3 часа до сна с исключение жареных, острых, соленых блюд.

**Варианты перекуса:** фрукты, стакан кисломолочного напитка, пара хлебцев, небольшая порция салата, горстка орехов или сухофруктов.

## ПРИНЦИП 3

### ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ РАВНА ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА

Здоровое питание должно обеспечить

ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС:



✓ **Подробнее о правильном питании читайте:**

- на сайте Центра медицинской профилактики: [prof.medkirov.ru](http://prof.medkirov.ru),
- на странице Вконтакте: [vk.com/cmpkirov](https://vk.com/cmpkirov).

Обмен веществ определяется:

- основным обменом,
- дополнительным расходом энергии с учетом физической активности.

Основной обмен – это минимальная энергия, расходуемая организмом на метаболические процессы в состоянии покоя.

Средние значения основного обмена взрослого населения (ккал)

Мужчины (основной обмен)				
Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	Старше 60 лет
60	1590	1500	1410	1300
70	1750	1650	1550	1430
80	1920	1810	1700	1570
90	2110	1990	1870	1720
Женщины (основной обмен)				
Масса тела, кг	18-29 лет	30-39 лет	40-59 лет	Старше 60 лет
50	1230	1190	1160	1100
60	1380	1340	1300	1230
70	1530	1490	1440	1360
80	1680	1630	1580	1500

$$\text{Общий расход энергии (ккал/сутки)} = \text{Основной обмен} \times K_{\text{ФА}}$$

где  $K_{\text{ФА}}$  – коэффициент физической активности:

- 1,4 – малоподвижный (сидячий) образ жизни,
- 1,5 – небольшая физическая активность,
- 1,7 – умеренная физическая активность,
- 2,0 – интенсивная физическая активность.

Энергозатраты организма зависят: от пола (у женщин они ниже), возраста, физической активности, профессии.

Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют около 2000 ккал, а для спортсменов и лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, - до 4000 ккал в сутки.

✓ **Для получения консультации по правильному питанию обращайтесь в кабинет/отделение медицинской профилактики вашей поликлиники или к врачу-диетологу.**



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

# 3 ПРИНЦИПА правильного питания



## Памятка здорового питания для подростков

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня.
3. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
4. Ограничить употребление сахара.
5. Избегать жирных продуктов.

Сейчас ученики школ редко питаются дома. Что же делать? Если школьники не успевают есть дома, то следует брать с собой в школу максимум свежих фруктов и овощей, воду, чай или сок, а также, по возможности, плотный и сытный перекус, например бутерброды, печенье. Также, можно обедать в школьной столовой. Следите за своим питанием как дома, так и в школе!



## Какие проблемы со здоровьем могут возникнуть из-за неправильного питания

1. Разрушаются зубы
2. Проблемы с почками
3. Проблемы с пищеварением
4. Депрессивное состояние
5. Возникают отеки
6. Ухудшается память
7. Падает давление

Треть из школьников страдают хроническими заболеваниями.

И большинство этих заболеваний связано с неправильным питанием.

**ЗАДУМАЙТЕСЬ!**

### 30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА

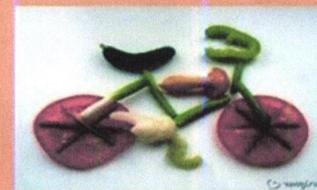


*Вывод: от питания зависит здоровье человека. Если ты хочешь развиваться, расти, чувствовать себя здоровым - ты должен обеспечивать свой организм полезными жирами, белками, витаминами и минералами.*

Использованные источники:

[www.imdiet.net](http://www.imdiet.net)

[dou186.krsnet.ru](http://dou186.krsnet.ru)



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ — ЗАЛОГ АКТИВНОЙ И ПОЛНОЦЕННОЙ ЖИЗНИ!



## ЧТО ДОЛЖНО БЫТЬ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ

Запомните весовое и энергетическое соотношение, в котором продукты из разных групп должны присутствовать в Вашем рационе. Отправляясь за покупками, следите, чтобы Ваша тележка или сумка наполнялись продуктами именно в таком соотношении.

Жиры, сладости, закуски — не более 5%  
Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца — 12,5%

Молоко, кисломолочные продукты, сыры — 12,5%

Фрукты, овощи и зелень — 30%

Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы — 40%

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Запомните два основных закона здорового питания. Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам Вашего организма. Ни голодание, ни переедание не принесут Вам пользы. Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.

Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи и фрукты полезны не только детям, но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, солёного или копчёного может вызвать серьёзные нарушения обмена веществ.

**ВАЖНО!** С годами организм человека вырабатывает всё меньше фермента кишечного сока лактазы, расщепляющего молочный сахар. С возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное питьевое молоко, содержащее сахар — лактозу. Приём молока у них вызывает неприятные ощущения в области живота, образование газов, тошноту, понос. Обратите внимание на реакцию своего организма, возможно, Вам придется заменить цельное молоко на молочнокислые продукты, которые полностью обеспечивают организм теми важными пищевыми факторами, которые несёт молоко.

**ВАЖНО!** Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Особое внимание молочным продуктам должны уделить женщины. Богатый кальцием рацион — один из основных методов профилактики остеопороза — истончения костей, которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.

**Важно!** Не стоит вовсе отказывать себе в употреблении солёностей, маринадов, копчёного мяса и колбас. Однако помните, что эти продукты являются закусками и не могут стать основой Вашего рациона. Пусть эти блюда присутствуют в небольших количествах на праздничном столе.

## ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Переедание и неправильное соотношение продуктов в Вашем рационе могут привести к ожирению. Помните, ожирение — это не только проблемы с внешним видом. Оно повышает риск возникновения сахарного диабета, гипертонии и многих других заболеваний и занимает одно из ведущих мест среди факторов риска преждевременной смерти.

Оцените, в норме ли Ваш вес, с помощью индекса массы тела. ИМТ — это Ваш вес в килограммах, поделённый на квадрат роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} / \text{рост}^2 (\text{м})$$

Если значение Вашего ИМТ от 25 до 30, то Вы — обладатель лишнего (избыточного) веса. Вам стоит срочно пересмотреть рацион и уменьшить порции, особенно количество мучного и жирного.

ИМТ более 30 означает ожирение. В этом случае Вам следует обратиться к врачу-диетологу и совместно с ним составить программу лечения.



## ВНИМАНИЕ!

Самостоятельно выбранная диета может только усугубить проблему лишнего веса. Прежде чем кардинально менять свой рацион или приступать к голоданию, обязательно посоветуйтесь с врачом.

## 10 ШАГОВ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ:

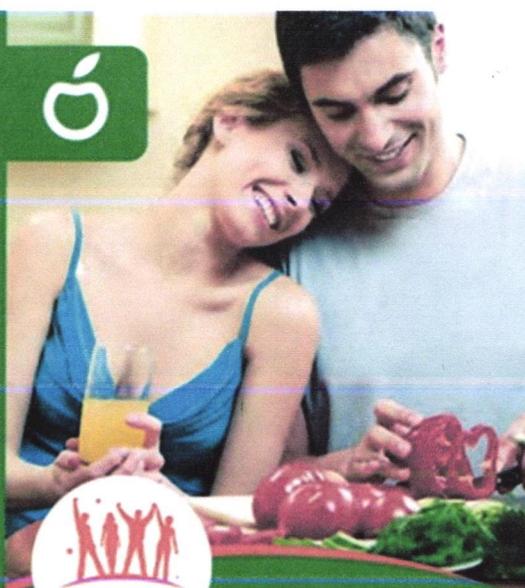
- Шаг 1:** внесите разнообразие в свой ежедневный рацион.
- Шаг 2:** возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- Шаг 3:** постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
- Шаг 4:** старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
- Шаг 5:** не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- Шаг 6:** введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- Шаг 7:** сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.
- Шаг 8:** ограничьте потребление чистого сахара.
- Шаг 9:** ограничивайте потребление поваренной соли.
- Шаг 10:** избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

Пример дневного меню для мужчин в возрасте от 16 до 59 лет и женщин в возрасте от 16 до 54 лет

Прием пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, г	
	Для мужчин	Для женщин
<b>Завтрак</b>		
1 Каша овсяная молочная с сахаром и сливочным маслом	200 + 5	180+5
2 Яичница	100 (2 яйца)	50 (1 яйцо)
3 Чай с молоком и сахаром	200	200
4 Булочка сдобная	75	50
<b>Второй завтрак</b>		
1 Чай с молоком и сахаром	150+50+5	150+50+5
2 Бутерброд из хлеба, мягкого масла (спред) и сыра	25+5+8	25+5+8
<b>Обед</b>		
1 Борщ со сметаной	400 + 10	350+10
2 Мясо отварное	120	100
3 Рис отварной	140	140
4 Салат из капусты, моркови и лука с растительным маслом	50 + 5	50+5
5 Чай с сахаром и лимоном	200 + 5	200+5
<b>Полдник</b>		
1 Фрукты свежие	150	150
2 Творог	50	50
<b>Ужин</b>		
1 Рыба жареная	70	65
2 Картофель запеченный	250	200
3 Овощной салат из капусты и моркови с растительным маслом	50+5	50+5
4 Компот из свежих яблок с сахаром	200	200
<b>Перед сном</b>		
1 Кефир (1% жирности)	200	150
<b>На весь день</b>		
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	350	280

## 10 шагов к здоровому питанию:

- Шаг 1:** внесите разнообразие в свой ежедневный рацион.
- Шаг 2:** возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- Шаг 3:** постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
- Шаг 4:** старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
- Шаг 5:** не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, измените свой рацион постепенно.
- Шаг 6:** введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- Шаг 7:** сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.
- Шаг 8:** ограничьте потребление чистого сахара.
- Шаг 9:** ограничивайте потребление поваренной соли.
- Шаг 10:** избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.



## ПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ

УЗНАЙ БОЛЬШЕ  
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ  
[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!  
Можешь только ты!



МОЖЕШЬ  
ТОЛЬКО  
ТЫ  
ДАТЬ  
ШАНС  
ЗДОРОВЬЮ!

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)

### Здоровое питание — залог активной и полноценной жизни

- Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.
- Здоровое питание важно во все периоды жизни человека. Внимание и усилия медицины и общества сконцентрированы на питании детей, больных и пожилых людей. Считается, что люди взрослые могут сами позаботиться о своём здоровье. Однако основные заболевания человека, зависящие от питания, формируются и развиваются в средние годы активной жизни — в 30–50 лет. Именно в этом возрасте наиболее часто наблюдаются типичные для россиянина (россиянки) нарушения питания — переизбыток, избыточное потребление жиров и сладостей, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечёт за собой недостаточное потребление витаминов и других незаменимых пищевых веществ. Питание взрослого работоспособного человека, таким образом, весьма важно для сохранения здоровья и долголетия.
- Мы призываем Вас задуматься о своём питании. Обратите внимание на свой рацион сегодня, и все сделанные вложения вернутся к Вам в виде сэкономленных на посещениях врачей денег и времени.

### Основные принципы здорового питания

- Запомните два основных закона здорового питания. Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам Вашего организма. Ни голодание, ни переизбыток не принесут Вам пользы. Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.
- Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба и свежие овощи и фрукты полезны не только детям.

но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, солёного или копчёного может вызвать серьёзные нарушения обмена веществ.

- Важно!** С годами организм человека вырабатывает всё меньше фермента кишечного сока лактазы, расщепляющего молочный сахар. С возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное питьевое молоко, содержащее сахар — лактозу. Прием молока у них вызывает неприятные ощущения в области живота, образование газов, тошноту, понос. Обратите внимание на реакцию своего организма, возможно, Вам придется заменить цельное молоко на молочнокислые продукты, которые полностью обеспечивают организм теми важными пищевыми факторами, которые несет молоко.
- Важно!** Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Особое внимание молочным продуктам должны уделить женщины. Богатый кальцием рацион — один из основных методов профилактики остеопороза — истончения костей, которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.
- Важно!** Не стоит вовсе отказывать себе в употреблении солёностей, маринадов, копчёного мяса и колбас. Однако помните, что эти продукты являются закусками и не могут стать основой Вашего рациона. Пусть эти блюда присутствуют в небольших количествах на праздничном столе.

### Что такое ожирение и как с ним бороться?

- Переизбыток и неправильное соотношение продуктов в Вашем рационе могут привести к ожирению. Помните, ожирение — это не только проблемы с внешним видом. Оно повышает риск возникновения сахарного диабета, гипертонии и многих других заболеваний и занимает одно из ведущих мест среди факторов риска преждевременной смерти.
- Оцените, в норме ли Ваш вес, с помощью индекса массы тела. ИМТ — это Ваш вес в килограммах, поделённый на квадрат роста в метрах:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$$

- Если значение Вашего ИМТ от 25 до 30, то Вы — обладатель лишнего (избыточного) веса. Вам стоит срочно пересмотреть рацион и уменьшить порции, особенно количество мучного и жирного.
- ИМТ более 30 означает ожирение. В этом случае Вам следует обратиться к врачу-диетологу и совместно с ним составить программу лечения.



**Самостоятельно выбранная диета может только усугубить проблему лишнего веса. Прежде чем кардинально менять свой рацион или приступать к голоданию, обязательно посоветуйтесь с врачом.**

### Что должно быть в Вашем рационе

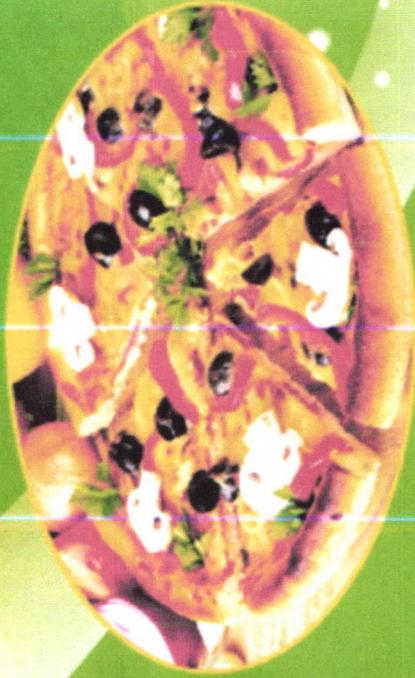
- Заполните весовое и энергетическое соотношение, в котором продукты из разных групп должны присутствовать в Вашем рационе. Отправляясь за покупками, следите, чтобы Ваша тележка или сумка наполнялись продуктами именно в таком соотношении.

- Жиры, сладости, закуски — не более 5%
- Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца — 12,5%
- Молоко, кисломолочные продукты, сыры — 12,5%
- Фрукты, овощи и зелень — 30%
- Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы — 40%



**ФАСТ-ФУД** в переводе означает «быстрое питание». Говоря о фаст-фуде, мы подразумеваем заведение быстрого питания типа «Макдональдс». Но на самом деле фаст-фуда вокруг нас намного больше. Это все, что быстро готовится в основном из полуфабрикатов, а также готовые гамбургеры и их аналоги, картофель фри, сэндвичи и хот-доги, попкорн, пончики, пицца и шаурма, куриные крылышки/ножки с различными соусами, лапша быстрого приготовления, буррито, блины, беляши, чипсы, кукурузные хлопья, газированные напитки и т.п.

## ПОЧЕМУ ФАСТ-ФУД – ЭТО ТАК ВКУСНО?

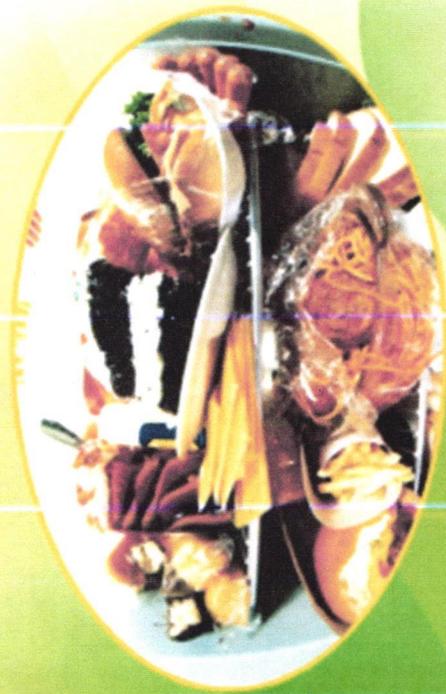


Весь секрет в глутамате натрия. Вкус глутамата натрия вызывает у человека более сильные вкусовые ощущения. Поэтому еда с глутаматом кажется вкуснее обычной. При частом употреблении фаст-фуда возможна постепенная утрата вкусовых ощущений из-за атрофии вкусовых рецепторов. Глутамат натрия вызывает привыкание подобно наркотикам. При этом появляется неконтролируемая потребность в этих продуктах, в результате человеку становится все труднее отказываться от них.

**Самый опасный фаст-фуд – шаурма. Ученые поясняют: «Съесть 1 шаурму – это все равно, что выпить бокал растопленного кулинарного жира».**

# ЖИР

## ВРЕД ФАСТ-ФУДА:



- ▶ Неправильное сочетание углеводов, жиров и белков
- ▶ Высокая калорийность за счет большого содержания жиров, углеводов (в том числе и сахара)
- ▶ Наличие пищевых добавок, усилителей вкуса, вызывающих привыкание (зависимость)
- ▶ Низкое содержание клетчатки
- ▶ Отсутствие важнейших питательных веществ, минералов и витаминов



**Колбасные изделия и копчености – рекордсмены по содержанию различных химических добавок, ароматизаторов, красителей, консервантов, трансгенной сои.**

**Майонез – продукт насыщенный транс-жирами, вызывающими повышение уровня холестерина, в нем огромное количество консервантов, стабилизаторов и усилителей вкуса.**

## В СОСТАВ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕХ ПРОДУКТОВ ФАСТ-ФУДА ВХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ КОМПОНЕНТЫ:

**Соль** – задерживает воду в организме, что способствует увеличению объема крови и повышению артериального давления.

**Транс-жиры** («гидрогенизированный» или «частично гидрогенизированный жир») – главный фактор риска сердечных заболеваний.

**Глютамат натрия (E 621)** – усилитель вкуса и аромата вызывает привыкание, может вызвать аллергию, астму, нарушение сердечной деятельности, головную боль, сонливость и слабость.

**Ароматические вещества** скрываются под надписью «со вкусом». Пищевые добавки E121, E123, E216, E 217, E240 и E 425 в 2005 году были запрещены в России, так как провоцируют рост раковых клеток. Но они до сих пор встречаются в шоколадных батончиках, паштетах, быстрых супах и бульонных кубиках.

**Усилители вкуса E627 и E631** вызывают кишечные расстройства.

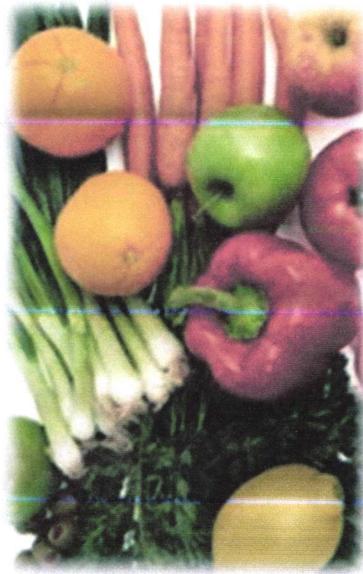
**Аспартам (E951)**, подсластитель, обладает канцерогенным эффектом, способен разрушать нервные клетки, и это может вызывать болезнь Альцгеймера.

В чипсах присутствует опасный канцероген – **акриламид** – яд, поражающий нервную систему, печень и почки. При изготовлении быстрой еды с эффектом «просто добавь воды» все продукты теряют витамины и полезные свойства, но за то они обогащаются вредными веществами, и к ним еще как дополнение добавляются непонятного происхождения жиры, соли и специи.



**В картошке фри максимально допустимая доза акриламида превышает в 100 раз, в чипсах – от 500 до 1000 раз.**

**Фастфудовская еда готовится на масле, которое постоянно пережаривается. Это можно сравнить с приготовлением пищи на бензине.**



## ОГРАНИЧЕНИЕ

### Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

### Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

### Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

### Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

## Правильное питание — залог успеха!



### Питание должно

соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводов, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания



## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

## Основные группы продуктов

Можно выделить шесть групп продуктов просто жизненно необходимых для полноценного роста и развития подростка.

**1. Сложные углеводы.** Это основные поставщики энергии, которая так необходима при быстром росте. Они содержатся в крупах и злаках.

**2. Продукты, содержащие белок.** Это мясо животных, птицы и рыба. Белок- это главный строительный материал для мягких тканей и внутренних органов. И, кстати, в мясе, особенно в красном, содержится железо, при недостатке которого у тинэйджера может проявиться анемия.

**3. Растительная клетчатка.** Это не что иное, как овощи, корнеплоды и фрукты. Клетчатка необходима для нормализации работы желудочно-кишечного тракта и очищения организма от токсинов благодаря содержащимся в этих продуктах природных антиоксидантов.

**4. Растительные жиры.** Это растительные масла и различные орехи. Употребление этих продуктов может отлично помочь подростку избежать довольно часто встречающихся в таком возрасте проблем с выпадением волос и ломкостью ногтей.

**5. Молоко и кисломолочные продукты.** Это незаменимые поставщики кальция, витамина D и фосфора в питании подростков.

**6. Чистая питьевая вода.** Для нормальной работы организма нужно выпивать в сутки количество воды из расчета 30мл на 1 кг массы тела.

## Запреты не научат детей выбирать полезную еду

Американские ученые из Корнельского университета проанализировали данные различных международных исследований, проведенные врачами-диетологами. Результаты показали, что правильнее рассказывать детям и подросткам, какая именно пища полезна и почему, а не запрещать в негативной форме есть вредные продукты. По словам исследователей, стоит, например, предложить яблоко в качестве перекуса, объяснив, что это позитивно скажется на состоянии кожи, волос, всего организма в целом, а не заставлять школьника отказаться от печенья, так как оно слишком калорийно и грозит лишними килограммами. Ученые уверены: именно акцент на полезных свойствах продуктов поможет приучить ребят к здоровой пище. Зато негативная информация о еде, считают врачи, лучше усваивается специалистами в области питания – диетологами, психологами.



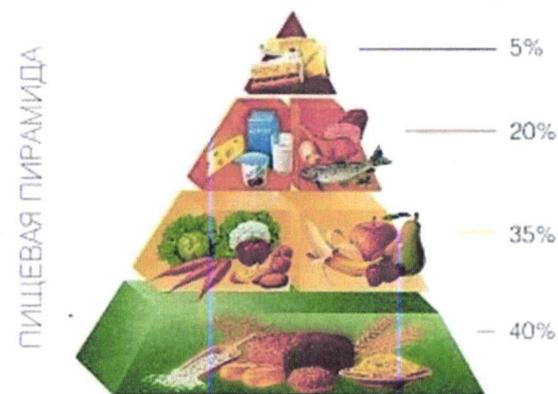
## Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

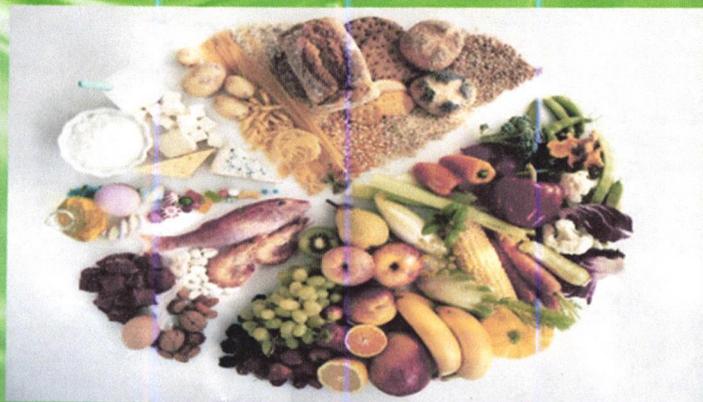
**Зелёный свет** - еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г в сутки овощей и фруктов.

**Желтый свет** - мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный свет**-это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.



# Питайтесь ПРАВИЛЬНО!



## Термины

**ЗДОРОВЬЕ** — Состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических дефектов.

(по определению Всемирной организации здравоохранения)

**З**—Здоровый образ жизни человека, поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья.

**О**— Образ

**Ж**—Жизни



2012  
**БАРЗУНОВА  
 АННА МИХАЙЛОВНА**

# Рациональное питание как основная составляющая Здорового Образа Жизни



**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
 - ВЫБОР МОЛОДЫХ!**

## ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ РОДИТЕЛЬ О ПИТАНИИ РЕБЕНКА ДОМА?

1. Если Вы кормите ребенка дома после детского сада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. Основные продукты для ежедневного питания были перечислены, а вот такие, как твердый сыр, сметана, яйца, рыба – не для ежедневного приема, 1 раз в 2-3 дня.
3. Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился.
4. То же относится и к рыбе: вынимайте все до одной кости, или делайте фарш.
5. Так бывает, что ребенок отказывается есть ту или иную пищу. Не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Измените рецепт. Или этот же продукт добавьте в другое блюдо.
6. Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков.



7. В этом возрасте норма сахара – 50 г в день. В сладкой газированной воде это превышение в 7 раз! Задумайтесь, прежде чем покупать такой напиток.

8. Общая калорийность пищи примерно 1800 ккал, а по весу в день ребенок должен съедать около 1,5 кг пищи.

**ДА, ХЛОПОТНО ЭТО ГОТОВИТЬ ОТДЕЛЬНО ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ, НО ВЕДЬ МОЖНО И ДЛЯ СЕБЯ, ВЗРОСЛОГО ГОТОВИТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЗДОРОВУЮ ЕДУ БЕЗ ОСТРОГО, ЖИРНОГО, СЛАДКОГО. А ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАВАТЬ ПОЛЕЗНЫМ ПРОДУКТАМ – ОВОЩАМ, ФРУКТАМ. ЭТО БУДЕТ ОТЛИЧНЫМ ПРИМЕРОМ ДЛЯ РЕБЕНКА И ЗАЛОГОМ СЕМЕЙНОГО ЗДОРОВЬЯ!**

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ ЖИВУТ ВИТАМИНЫ?



## 10 самых антитоксичных продуктов (очищают организм от токсинов)



## Самые вредные продукты



## Что дает детям проект?

Учебный проект—это совместная деятельность учеников и учителя, по решению определенной проблемы, с применением определенных методов.

1. Расширяет кругозор детей, развивает интерес к урокам кулинарии.
2. Учит детей умению к самостоятельному приобретению знаний; заниматься исследовательской работой.
3. Развивает творчество.

## Почему нужен режим питания?



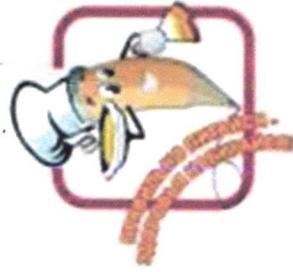
## План работы

1. Что такое режим питания?
2. Для чего нужно соблюдать режим питания?
3. Какие режимы питания существуют?
4. Составь режим дня с 4-х разовым питанием.

## Советы родителям

1. Составьте вместе с ребенком режим дня с учетом режима питания.
2. Проконтролируйте, чтобы дети выполняли режим дня.
3. **Помните**, если хотите видеть ребенка здорового, помогите ему соблюдать режим питания.





#### Правило 1.

Исключить из своего рациона жареную, острую и соленую пищу, а так же жир.

Полностью исключить сладкие газированные напитки и всю продукцию фастфуда: мороженное, чизсы, гамбургеры и т.д.

#### Правило 2.

Ежедневно ешьте овощи и фрукты, в них содержится много витаминов.

#### Правило 3.

Регулярный и дробный прием пищи в течение дня – оптимальным считается 4-5 разовое питание: традиционные завтрак, обед и ужин, а между ними – второй завтрак и полдник.

#### Правило 4.

Тщательно пережевывайте пищу, не торопитесь во время еды – процесс переваривания пищи начинается уже в ротовой полости.

#### Правило 5.

Тщательно следите за состоянием

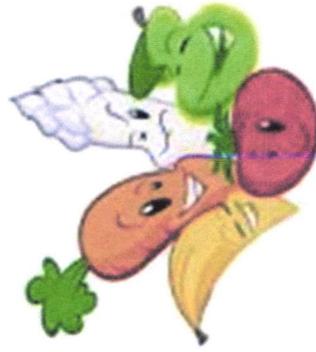
зубов, десен и ротовой полости. Больные десны или кариозные зубы – дополнительный источник инфекции.

#### Правило 6.

Не рекомендуется так же читать или смотреть телевизор, когда внимание сосредоточено на чем-то другом, а не на процессе приема пищи, то ее количество увеличивается.

#### Правило 7.

Рекомендуется не пить во время еды и сразу после приема пищи: необходимость: необходимый интервал – полчаса.



#### Правило 8.

Кушать нужно с удовольствием и аппетитом.

#### Правило 9.

Поменьше сахара и соли! Сахар лучше заменить приемом меда, сладких фруктов. Старайтесь отказаться в от продуктов, содержащих сахар.

#### Правило 10.

Старайтесь придерживаться правила — есть только свежесприготовленную пищу. Еда, многократно подогретая, прохвачанная в холодильнике несколько дней, теряет свои полезные свойства.

#### Правило 11.

Устраивайте себе разгрузочные дни, отлучно поможете организму очиститься от накопившихся многолетних шлаков. Разгрузочные дни в идеальном случае должны быть 1 раз в неделю, если же с непривычки тяжело, то 1-2 раза в месяц.

#### Правило 12.

Современный человек, к сожалению, часто делает из еды нечто, вроде развлекательного мероприятия, ритуала. Человек ест, когда ему скучно, грустно, тревожно, ест в гостях, когда неловко отказаться от заманчивого угощения. Не идите на поводу у дурных привычек!

Помните — еда,

это необходимость, а не развлечение.

