

Принципы здорового питания детей и подростков

По материалам, предоставленным специалистом Центра здоровья для детей ГБУЗ ДГБ № 3

http://presentation-creation.ru/

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Здоровье начинается с правильного питания

- Здоровое Питание — это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека, способствующее укреплению и сохранению его здоровья и профилактике заболеваний.
- Питание должно быть разнообразным
- Питание должно быть регулярным
- Питание должно восполнять ежедневные траты энергии

http://presentation-creation.ru/

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Питьевой режим. Вода.

Соблюдение водного баланса является важным условием сохранения здоровья. Вода доставляет в клетки организма витамины, минеральные соли, выводит шлаки.

Без воды не возможна регуляция теплообмена организма с окружающей средой и поддержание температуры тела.

Вода является составной частью клеток и тканей, на ее долю приходится около 65% массы тела человека.

Вода необходима и для выведения из организма конечных продуктов обмена.

Дети теряют в сутки около 1,5–2 л воды.

Дети старше 7-и лет в виде питья и с пищевыми продуктами должны употреблять около 50 мл воды на 1 кг массы тела.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Режим питания

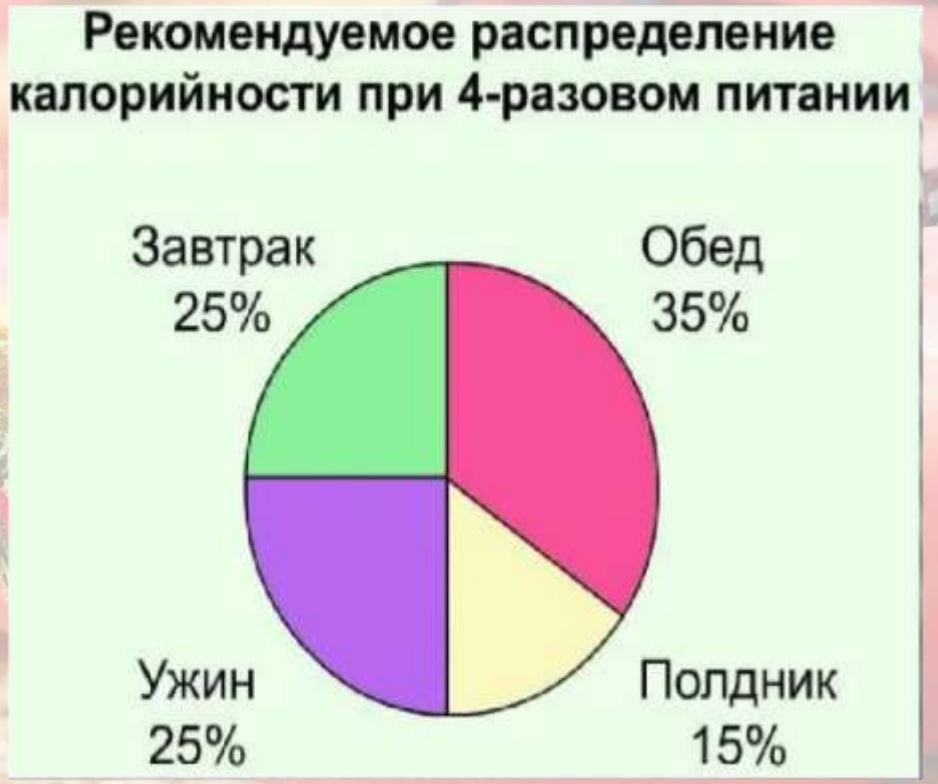
- **Режим питания предусматривает 4-5 приемов пищи в сутки каждые 4 часа.**
- ***Утром организм усиленно расходует энергию, так как в утренние часы дети наиболее активны. В первую половину дня предпочтительны продукты, богатые животным белком, а на ужин — молочно-растительные блюда.***
- **Есть нужно не торопясь, хорошо пережевывая пищу**

http://presentation-creation.ru/

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Распределение калорийности питания детей/подростков в течение суток должно быть следующим:

завтрак — 25%, обед — 35-40%, полдник — 10-15%, ужин — 25%.



http://presentation-creation.ru/

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Энергетическое равновесие - равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности.

- Калорийность рациона школьника (количество поступающей энергии с пищей) должно быть
- 7-10 лет – 2400 ккал/сутки
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал/сутки
- При физических нагрузках затраты энергии увеличиваются
- на 300-500 ккал

http://presentation-creation.ru/

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

для полноценного питания школьников продукты должны содержать

Белки

Строительные блоки всех живых организмов

Растительного происхождения



Ежедневная норма потребления белка 75 – 90 грамм белка

Животного происхождения



Жиры

дают энергию, стимулируют мозговую деятельность, служат строительным материалом для клеток и тканей, участвуют в усвоении витаминов A, D, E, K, помогают регулировать обмен веществ

Растительного происхождения



Норма потребления 80-90 грамм в сутки

Животного происхождения



Углеводы

Основной источник энергии для мышечных клеток и клеток головного мозга

быстрые



медленные



Суточная норма потребления 300-400 грамм

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Углеводы

- Большую часть ежедневного количества углеводов желательно съедать в первой половине дня (на завтрак и обед). Углеводы — это энергия, необходимая для выполнения нашим организмом ежедневных задач.
- Однако не все углеводы одинаково полезны. Медленные углеводы (например, в кашах), дают вам длительное чувство насыщения, так как медленно перевариваются и усваиваются, а вот быстрые (например, в тортах и пирожных), наоборот, очень легко перерабатываются.
- Поэтому отдавайте предпочтение правильному завтраку. Наполнившись энергией с утра, вы сможете продуктивно провести день, не набрав при этом лишних килограммов.



http://presentation-creation.ru/

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Завтрак





- Завтраки традиционно включают:
- каши (овсяную, гречневую, рисовую и.т.д.), можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, орехи, сухофрукты, сливочное масло
- яичные блюда (вареные яйца, омлеты)
- блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, суфле)
- бутерброды из цельнозернового хлеба с маслом и сыром
- горячие напитки (чай, кофейный напиток, какао)



http://presentation-creation.ru/

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Обед

- Обед включает:
- Горячее первое блюдо – суп (щи, борщ, молочные супы)
- Вторые блюда могут быть из мяса, птицы или рыбы в виде биточков, котлет, суфле, фрикаделек, тефтелей в отварном, тушеном, запеченом, паровом виде с овощами, картофелем, крупами, макаронными изделиями
- Рекомендуются сложные гарниры из круп и различных овощей
- На третье – свежие фрукты, соки, ягоды, компот из сухофруктов, кисели, желе, печеные фрукты, отвар шиповника





http://presentation-creation.ru/

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Полдник

- **Полдник может включать кисломолочный продукт (простокваша, кефир, йогурт, творог, творожные изделия, сметана) и булочку.**
- **Также возможны свежие фрукты, ягоды, блины, оладьи, витаминно-минеральный коктейль.**





http://presentation-creation.ru/

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Ужин





- На ужин предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники
- Ужинать нужно не позднее, чем за 1,5 - 2 часа до сна.



http://presentation-creation.ru/

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Десерты

- Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в рацион учащихся в качестве десерта (“на сладкое”) только в один из приемов пищи за день, как правило, в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю.







ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Вредные» продукты питания

- Покупные соусы (кетчупы, майонезы и т.п.).
- Рафинированный сахар, сливочное масло, кофе, какао.
- Солености, копчености, жаренное, консерванты.
- Продукты быстрого приготовления.
- Фаст-фуд.
- Мясная готовая продукция (колбасы, сосиски и пр.).
- Продукты из белой муки.
- Газированные напитки, алкоголь.
- Картофельные чипсы и сухарики.

http://presentation-creation.ru/

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

К чему приводит нарушение основных правил питания?

Энергетический дисбаланс

потребление энергии	>	расходование энергии	=	избыток питательных в-в	излишний вес, ожирение
потребление энергии	<	расходование энергии	=	недостаток питательных в-в	↓ массы тела, дефицит питательных элементов

http://presentation-creation.ru/

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Неинфекционные заболевания школьников, зависящие от неправильного питания

- Хронические болезни желудочно-кишечного тракта (гастриты, дуодениты и гастродуодениты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки)
- Избыточное питание и ожирение
- Остеопороз, остеопения
- Сахарный диабет
- Пищевая аллергия и др.

http://presentation-creation.ru/

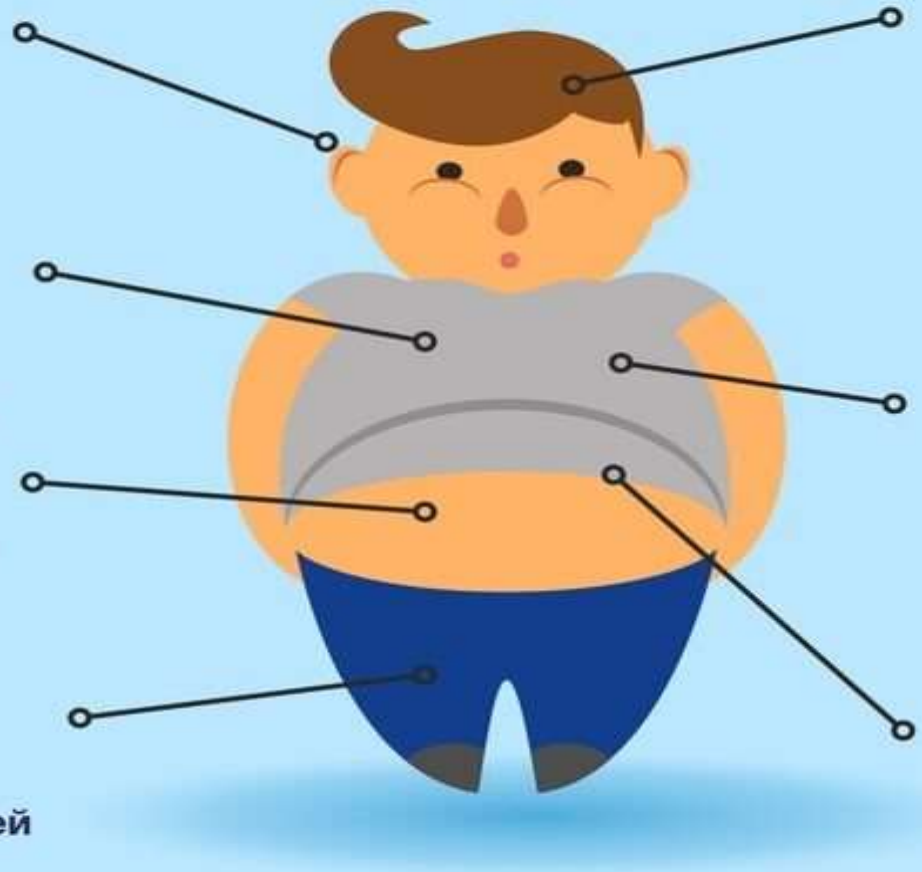
ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ

Психология
- Низкая самооценка
- Депрессия

Дыхательная система
- Астма
- Одышка при любой физ. нагрузке

Пищеварительная система
- Образование камней в желчном пузыре
- Расстройство пищеварения

Кости и мышцы
- Плоскостопие
- Юношеский эпифизеолиз бедренной кости
- Увеличение хрупкости костей



Нервная система
- Внутричерепная гипертензия

Сердечно-сосудистая система
- Артериальная гипертензия
- Нарушение свертываемости крови
- Нарушение липидного состава
- Воспалительные заболевания сердца

Эндокринная система
- Диабет 2-го типа

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Типовые режимы питания школьников

Смена	Часы приема пищи	Вид и место питания
Первая	7.30-8.00 11.00-12.00 14.00 19.00-19.30	• Завтрак дома • Горячий завтрак в школе • Обед дома или (для групп продленного дня) в школе • Ужин дома
Вторая	8.00-8.30 12.30-13.00 16.00-16.30 19.30-20.00	• Завтрак дома • Обед дома (перед уходом в школу) • Горячее питание в школе • Ужин дома

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Оценка питания

Контроль за соотношением длины и массы тела

$$\frac{\text{масса тела в кг}}{\text{квадрат роста в метрах}}$$

«грубая норма» для школьников от 19 до 25,5-26

Важно! Привычки питания закладываются с детства



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

- ВОЗ рекомендует употреблять свежие овощи, фрукты, соки ежедневно в количестве не менее 400 граммов.
- Желательно, получать ежедневно два овощных блюда и одно крупяное.
- Употребление газированных напитков нежелательно, полезнее несладкие ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый, рябиновый, облепиховый, из шиповника), которые стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду, богаты витамином С.







ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Из чего должна состоять «правильная» тарелка?

здоровые масла

Используйте здоровые масла, такие как рапсовое или оливковое. Добавляйте их в салаты и избегайте сливочных масел, содержащих трансжиры

вода

Пейте воду, чай и кофе без сахара. Ограничьте молочные продукты до 1-2 порции в день и сок до 1 маленького стакана в день. Исключите сладкие газированные напитки.



Ешьте больше овощей, чем больше разнообразия, тем лучше! Картофель и овощи фри не в счет!

Ешьте больше цельных зерен, таких как (коричневый рис, цельнозерновые хлебцы). Ограничьте потребление белого риса и белого хлеба.

Ешьте больше фруктов разных цветов!

Выбирайте рыбу, птицу, бобовые и орехи, ограничьте потребление красного мяса, бекона, вырезки и других видов красного мяса.

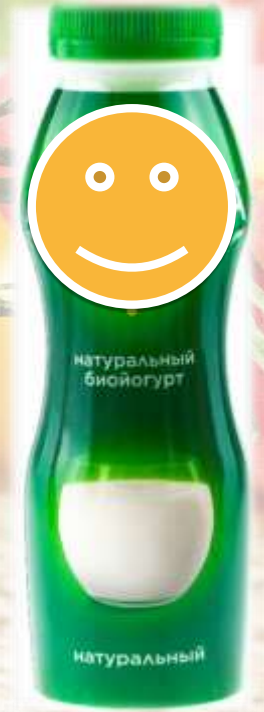
будь активным!

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Собираем ланчбокс в школу

Продукты с небольшим содержанием жира и сахара в мелкоштучной упаковке, которые можно взять с собой, например:

- бутерброд с сыром
- выпечку без крема
- йогурт
- сок
- фрукты
- батончики мюсли
- в течение дня необходимо пить воду








Спасибо за внимание!
http://presentation-creation.ru/