

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

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.



РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- 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, приготовления пищи.
- Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день.
- Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия:

если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

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

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



РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

ВИТАМИНЫ, ЖИРЫ, БЕЛКИ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Белки – важная составляющая пищевого рациона. Они являются строительным материалом для всех тканей организма и состоят из аминокислот. В продуктах растительного происхождения белки содержатся в меньших количествах. Сравнительно больше их в бобовых, орехах. Суточная потребность в белках – 100-120 г.

Жиры являются сложными органическими соединениями и важным источником энергии. Человек употребляет жиры растительного и животного происхождения. Средняя потребность человека в жирах составляет 80-100 г в сутки, в т.ч. 20-25 г растительных жиров.

Углеводы – главный источник пополнения энергетических потерь организма. В зависимости от количества структурных единиц углеводы делятся на простые и сложные. В течение суток человек должен получать 400-500 г углеводов. В соответствии с физиологическими нормами питания наиболее оптимальным является такое соотношение белков, жиров, углеводов – 1 : 1 : 4.



Витамины — это высоко активные органические соединения с высокой биологической активностью. Для нормальной жизнедеятельности человеку необходимо их ежедневное поступление. Витамины имеют большое значение для здоровья, поскольку участвуют в процессах обмена веществ, образовании ферментов и гормонов. Если с пищей долго не восполняется потребность в одном из них, развивается авитаминоз, недостаточное же поступление в течение продолжительного времени вызывает гиповитаминоз.



Минеральные вещества — это вещества, имеющие неорганическую природу. Но они необходимы каждой живой клетке для нормального развития. Минеральные вещества являются источником энергии, роста и заживления тканей, они необходимы для нормального усвоения витаминов и других питательных веществ.

БЕЛКИ

Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб.
Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши.
Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм.
Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика.
Йод - морепродукты, фейхоа.
Натрий - поваренная соль.



ЖИРЫ

Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр



ВИТАМИН А

печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир

ПРОВИТАМИН А

КАРОТИН
красный перец, морковь, хурма, абрикосы, ягоды, плоды шиповника, рябины, облепиха

ВИТАМИН В1, В2

молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола

ВИТАМИН С

черная смородина, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, петрушки, помидоры, картофель

УГЛЕВОДЫ

Крахмал, сахар, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты





ЦВЕТ ПИЩИ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

КРАСНЫЕ ОРАНЖЕВЫЕ ЖЕЛТЫЕ



заряжают энергией,
дают силу, бодрость,
мотивацию



удаляют шлаки,
дают оптимизм
и радость!



обладают легким
слабительным
эффектом

ЗЕЛЕНЫЕ



очищает желудок
и кишечник,
омолаживает,
обладает мощной
трансформированной
энергией Солнца

БЕЛЫЕ



возвышают,
успокаивают
нервную систему



ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

БЕЛКИ



Икра, мясо, рыба, сыр, орехи, яйца, молоко, молочные продукты, бобовые

ЖИРЫ



Сало, мясо, рыба, икра, подсолнечное и сливочное масло, молоко, молочные продукты, сыр

УГЛЕВОДЫ



Крахмал, сахар, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи и фрукты

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Кальций - молоко и молочные продукты, яичные желтки и ржаной хлеб

Железо - мясные продукты, курага, тыква, свекла, груши

Калий - овощи и фрукты, грецкие и лесные орехи, изюм

Фосфор - рыба, сыр, творог, крупы, мясо кролика

Йод - морепродукты, фейхоа

Натрий - поваренная соль



С - ягоды черной смородины, плоды шиповника, лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты, шпинат, зелень укропа, помидоры, картофель



провитамин А (каротин) - морковь, красный перец, абрикосы, хурма, ягоды рябины, плоды шиповника, облепиха



В1, В2 - молоко, сыр, творог, яйца, мясо, дрожжи, бобовые, хлеб из муки грубого помола



Д - печень трески, желток куриного яйца, сливки, сливочное масло, рыбий жир





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

КАК СОСТАВИТЬ МЕНЮ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ЗАВТРАК

20-25% от суточной калорийности

Меню горячих завтраков – обязательно горячее блюдо каша, запеканка, творожные или яичные блюда, горячий напиток – чай, какао, кофейный напиток.

Дополняйте завтрак продуктами – источниками витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды)



ОБЕД

30-35% от суточной калорийности

В меню обедов – овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель). Готовьте блюда с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов, с добавлением микрозелени, ягод. Используйте продукты, обогащенные витаминами и микроэлементами, лакто- и бифидобактериями. Применяйте щадящие методы кулинарной обработки – тушение, отваривание, приготовление на пару, запекание, пассерование, припускание.

Рационально объединяйте в меню овощные и крупяные блюда



Избегайте в меню продуктов и блюд, которые являются источником легкоусвояемых углеводов (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы, манная каша, манники); продуктов, являющихся источником скрытой соли (колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, консервированные овощи и соленья), продуктов с усилителями вкуса и красителями

Важно!

Содержание соли и сахара в блюдах – соль – не более 5 г/сутки, сахара 20 г/сутки. На один прием пищи как минимум должно быть в 4 раза меньше.



Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

8 признаков здорового питания:

В основе питания должны лежать углеводы – зерновые, крупы, хлеб, картофель. Ежедневно вашему организму нужно 5-11 порций пищи, богатой углеводами. Одна порция составляет пол-ломтика булки, полстакана риса или другой крупы.

В течение суток желательно съесть 5 видов овощей и фруктов. Организму требуется 3-5 овощных порций и 2-4 фруктовых. Порция составляет полстакана измельченных продуктов. Можно в течение дня перекусывать яблоком, бананом, морковкой; один перекус – одна порция. Очень важно, чтобы фрукты и овощи были разными: лучше съесть порцию тушеной капусты и яблоко, нежели килограмм бананов.

В овощефруктовую порцию можно также отнести три четверти свежевыжатого сока, четверть стакана сухофруктов, полстакана ягод.

Молочные продукты также необходимы. В день рекомендуется употребить 2-4 порции, где порция – это стакан молока, кефира, полстакана творога, 3-5 кусочков сыра.

Белок поступает в организм с

мясом, птицей или рыбой. Достаточно 2-3 порций по 50-100 грамм.

Вместо мяса можно кушать бобовые (порция – 1 стакан), 2 яйца, семечки или орехи (порция – 2 ст. ложки).

Жиры и сладкое оставляем на праздники, в здоровом рационе есть место лишь для небольшого количества сливочного масла, в основном используется растительное.

Большие перерывы между едой способствуют накоплению веса, т.к. организм пытается “запаситься” впрок. Поэтому лучше кушать часто, но маленькими порциями.

Чем меньше при готовке используется соли – тем лучше. Хоть соль и является хорошим усилителем вкуса, она так же способствует задержке жидкости в организме, что ведет к развитию сердечнососудистых заболеваний.

Полезный для сердца калий можно получить с абрикосами, курагой, бананами, капустой, морковью.

Депрессия, апатия, быстрая утомляемость – результат магниевой голодовки, поэтому не забывайте о растительной пище.

Пищевая пирамида



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Пирамида питания

СОЛЬ - одна чайная ложка в день
ВОДА - не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 порции

ОВОЩИ
4-5 порций



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 порции

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 порции

ФРУКТЫ
2-4 порции

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 порций

15 продуктов, улучшающих обмен веществ



ГРЕЙПФРУТ



ЗЕЛЁНЫЙ ЧАЙ



ЙОГУРТ



МИНДАЛЬ



КОФЕ



ИНДЕЙКА



ЯБЛОКО



ШПИНАТ



ФАСОЛЬ



ХАЛАПЕНЬО



БРОККОЛИ



КАРРИ



КОРИЦА



СОЕВОЕ
МОЛОКО



ОВСЯНКА

Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съешьте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не заливаться водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не поленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

*Только живая свежая пища может
сделать человека способным
воспринимать и понимать истину*

Пифагор



Самые полезные продукты

**Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи,
рыба, молоко, зеленый чай, мед,
бананы.**

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!

*Избыток пищи мешает
тонкости ума*
Сенека





ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Режим питания сохранит голову - ясной
желудок - здоровым
фигуру - стройной
мышцы - крепкими

Утром заряжаемся энергией и кормим мозг!

Вы будете дольше чувствовать себя сытым, если съедите на завтрак крахмалсодержащее горячее блюдо с низким гликемическим индексом*
(каша из цельного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы или картофель)
Хорошим дополнением будут орехи, фрукты свежие и сушеные, белковые продукты (молоко, яйцо, сыр)



Завтрак
20-25%
суточной калорийности



Перед сном
стакан молока или кефира



Второй завтрак
10-15%
суточной калорийности



Обед
30-35%
суточной калорийности



Полдник
10-15%
суточной калорийности



Ужин 20-25%
суточной калорийности

Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Вам гармоничное развитие и высокую работоспособность!



*"Быстрые" углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара крови, который так же резко падает через 1-1.5 часа после еды, и вы ощутите сильный, можно сказать "дикий" голод. Именно поэтому у любителей сладостей может быть немотивированная слабость, вялость, раздражительность вскоре после сладкого завтрака.

Сахар, сладости, быстрые каши, быстрорастворимая лапша, белый хлеб и выпечка, являются продуктами с высоким гликемическим индексом.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

*Полноценное и правильно организованное питание –
необходимое
условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих
заболеваний.
Мы, Родители, в ответственности за то, как организовано
питание наших детей*

О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ ШКОЛЬНИКА



- Ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течении недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания
- Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день
- Каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты. Ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог, кисломолочные продукты, сыр-не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течении недели должны присутствовать 2-3 раза обязательно
- Следует употреблять йодированную соль
- В межсезонье (осень-зима, зима-весна) ребенок должен получать витаминно-минеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста
- Для обогащения рациона питания школьника витамином С рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника
- Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке
- Если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинских работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы
- Рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки

ЕДА, КОТОРАЯ ПОЛЕЗНА

Овощи

Повышают
выносливость,
предупреждают
тяжелые заболевания,
оздоравливают
организм

Фрукты

Укрепляют иммунитет,
улучшают память,
выводят вредные
вещества из организма

Молочные продукты

Источник кальция и
витамина Д,
укрепляют зубы
и кости

Зерновые продукты (каши, хлеб грубого помола)

Содержат клетчатку,
улучшают
пищеварение

Мясо

Источник ценного
белка, способствует
росту и развитию
организма



ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА

Сладкие газированные напитки

Полностью химический
продукт (консерванты,
вкусовые добавки,
красители и много
сахара)

Чипсы

Содержат чрезмерное
количество соли,
жиров и углеводов.
Канцерогены,
способствуют
развитию рака

Фаст-фуд

Высокое содержание
соли, жира и сахара,
консервантов,
химических
ароматизаторов

Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты

Химические добавки и
большое содержание
сахара

Колбасные изделия, сосиски

Скрытые жиры и
другие вредные
вещества

