

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



H

C

B₆

E

A

H

C

B₁₂

E

D

B₆



Рациональное Питание

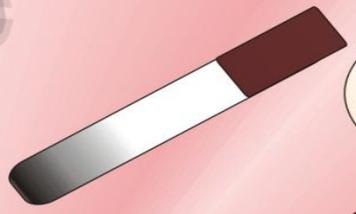


Закаливание и занятия спортом



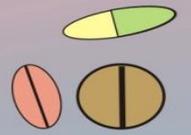
Здоровый Образ Жизни.

1. Курение



Искоренение Вредных привычек

2. Алкоголь



3. Наркотики



Правильный Режим труда и отдыха



“Кусок хлеба насущного является, был и будет одной из самых важных проблем жизни, источником страданий, иногда- удовлетворения, в руках врача - могучим средством лечения, в руках людей несведущих - причиной заболевания.”



Питание – это процесс усвоения организмом питательных веществ, необходимых для поддержания жизни, здоровья и работоспособности



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

БЕЛКИ

УГЛЕВОДЫ

**МИНЕРАЛЬНЫЕ
СОЛИ**

ЖИРЫ

ВОДА

ВИТАМИНЫ

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ

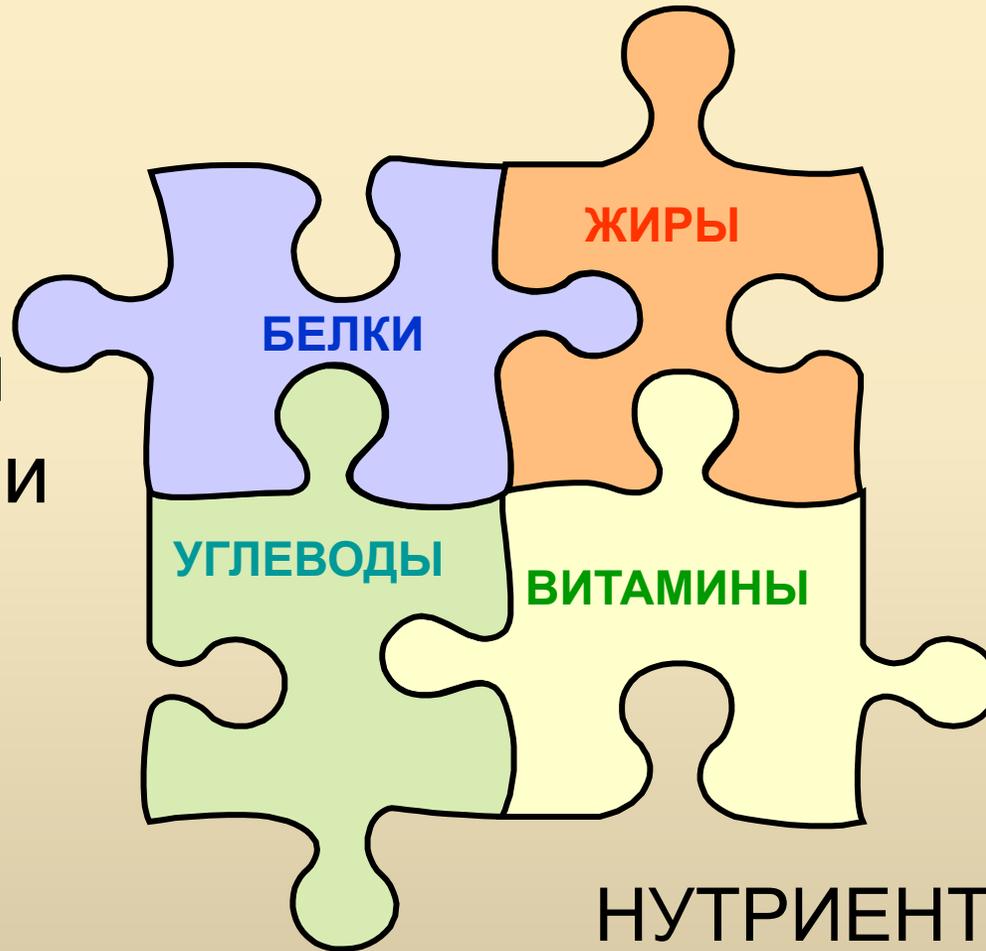
- Это употребляемые человеком в пищу продукты в натуральном или переработанном виде (подвергнутые кулинарной или промышленной обработке).
- Это те объекты окружающей природы и продукты их переработки, которые могут быть использованы человеком для питания в качестве источников энергии и «строительных» веществ.
- Все пищевые продукты состоят из необходимых организму питательных веществ.



ПРОСТЫЕ ФОРМУЛЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

6

Фабрика «организм»
работает без
перебойно, когда все
материалы в наличии
в нужном количестве и
качестве – все
совпадает



В НУЖНОЕ ВРЕМЯ
НУЖНОЕ
КОЛИЧЕСТВО И
НУЖНОЕ
КАЧЕСТВО

НУТРИЕНТЫ
(ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА)

ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (НУТРИЕНТЫ) :

Макроэлементы :

Белки

Жиры

Углеводы

Пищевые волокна

Питьевая вода

*Нужны в больших количествах,
измеряются десятками граммов
ежедневно*

Микроэлементы :

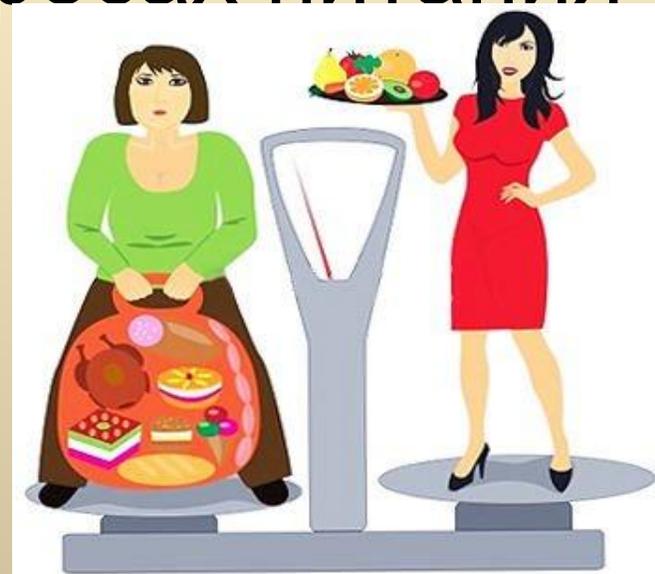
Витамины

Минеральные вещества

*Нужны в малых количествах,
измеряются долями граммов.*

СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ :

- Экономические возможности
- Ассортимент пищевых продуктов
- Уровень образования в вопросах питания



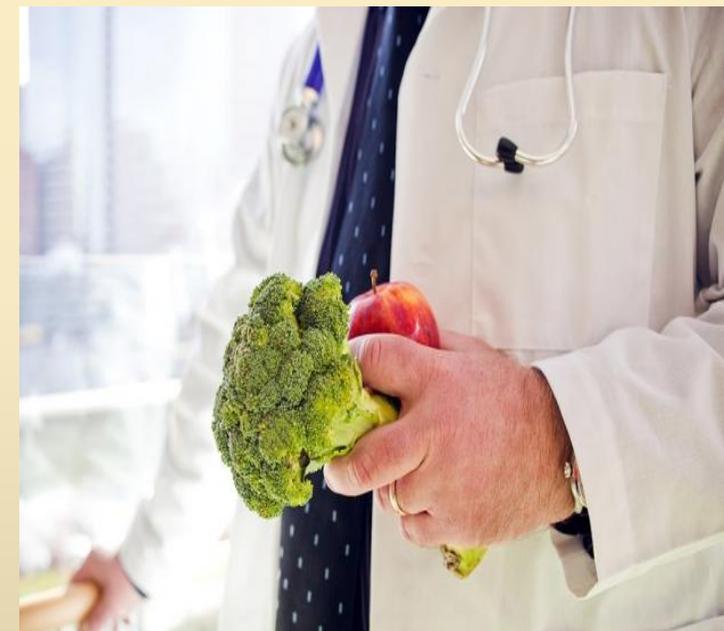
В ЧЕМ НАШИ ПРОБЛЕМЫ ??? :

- ✓ низкая покупательная способность .
- ✓ некачественная продукция .
- ✓ плохое обеспечение рынка.
- ✓ недостаточные знания в области гигиены питания.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ :

- Обеспечивает физиологическое и интеллектуальное развитие человека .
- Способствует профилактике различных заболеваний .
- Способствует повышению работоспособности .
- Создает условия для адекватной адаптации к окружающей среде .
- Способствует продлению жизни .



ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ В ПИТАНИИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

- превышение калорийности рациона уровня энерготрат, избыточная масса тела и ожирения среди детского (до 20%) и взрослого (более 55%) населения;
- избыточное потребление жира — более 35% калорийности;



ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ В ПИТАНИИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

- избыточное потребление добавленного сахара – более 13%;
- - избыточное потребление поваренной соли – около 70% взрослого населения потребляют более 8 г поваренной соли;

ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ В ПИТАНИИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

- недостаточное потребление фруктов (менее 100 г в день без учета соков и нектаров) и овощей (около 200г в день) для населения в целом;
- недостаточная распространенность грудного вскармливания (около 50% детей до 6 месяцев) ;

ОСНОВНЫЕ НАРУШЕНИЯ В ПИТАНИИ НАСЕЛЕНИЯ РОССИИ

- недостаточное потребление минеральных веществ: дефицит йода (у 70% населения), железа (у 20-30% женщин детородного возраста); кальция и др;
- недостаточное потребление большинства витаминов группы В (33- 70% взрослых и 60% детей; витамина С - у 12% взрослых и 8% детей, витамина Е у 10% взрослых и 30% детей; каротиноидов у большинства детей и взрослых (74-90%))

Основные нарушения питания

Недостаточное питание

Белково-энергетическая, недостаточность

Первичная форма:
- Маразм
- Квашиоркор

Вторичная форма:
- Потери пищевых веществ
- Повышенная утилизация
- Нарушение всасывания
- Нарушение аппетита

Витаминная и/или Минеральная недостаточность

Гипо- и авитаминозы

Макро- и микроэлементозы

Избыточное питание

Избыточная масса тела и ожирение

Гипервитаминозы

Нарушения пищевого поведения
(нервная булимия, анорексия)

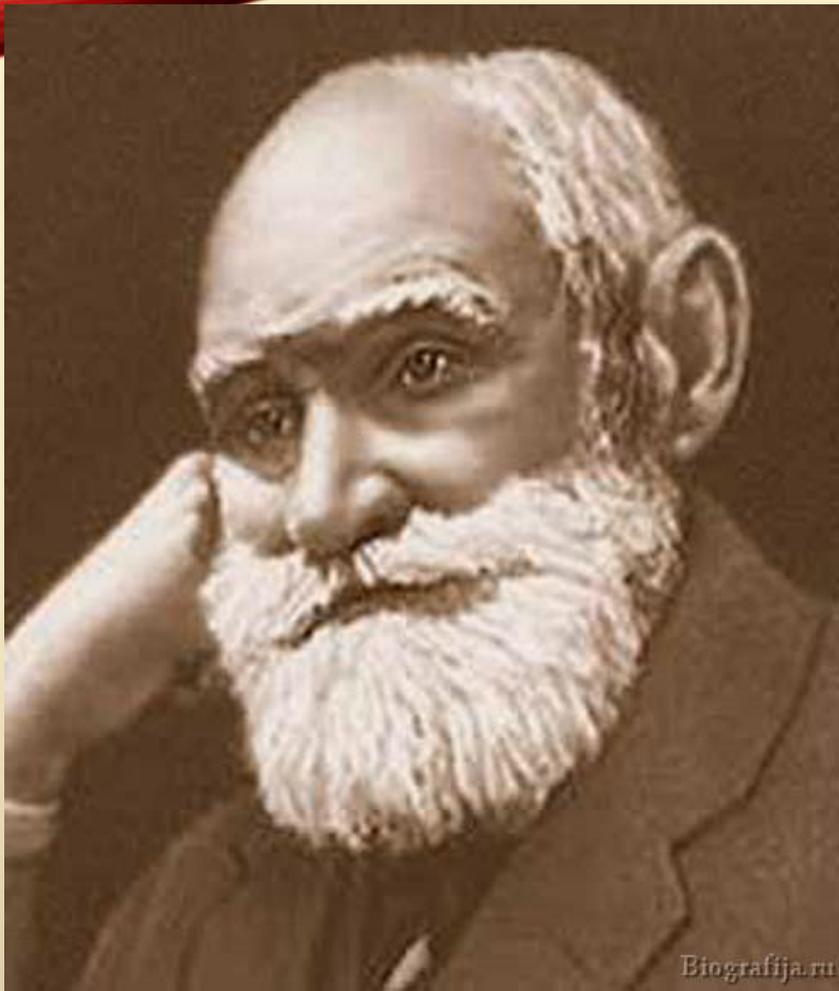
ЗАБОЛЕВАНИЯ ,В РАЗВИТИИ КОТОРЫХ ПИТАНИЕ ИГРАЕТ ВЕДУЩУЮ ИЛИ ЗНАЧИТЕЛЬНУЮ РОЛЬ .

- Заболевания ЖКТ
- Желчнокаменная болезнь , холецистит,панкреатит
- Ишемическая болезнь сердца
- Артериальная гипертония
- Ожирение
- Сахарный диабет
- Подагра
- Злокачественные заболевания

- **Диета**-это режим питания здорового или больного человека
- **Диетология**-раздел медицины, изучающий питание человека в норме и при различных заболеваниях
- **Диетотерапия**(лечебное питание) -
применение с лечебной или профилактической целью
пищевых рационов и режимов питания

РЕЖИМ ПИТАНИЯ - ЭТО ХАРАКТЕРИСТИКА ПИТАНИЯ, ВКЛЮЧАЮЩАЯ:

- кратность приема пищи,
- время приема пищи
- распределение пищи по калорийности
- распределение пищи по химическому составу
- поведение человека во время еды.



**«ЕСЛИ ЧРЕЗМЕРНОЕ И
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ
УВЛЕЧЕНИЕ ЕДОЙ ЕСТЬ
ЖИВОТНОСТЬ, ТО ВСЯКОЕ
НЕВНИМАНИЕ К ЕДЕ ЕСТЬ
НЕБЛАГОРАЗУМИЕ.
И ИСТИНА ЗДЕСЬ, КАК И
ПОВСЮДУ ЛЕЖИТ В
СЕРЕДИНЕ».
АКАДЕМИК И.
П.ПАВЛОВ.**

Е

В₂

В₁₂

А

В₆



□ Что же такое рациональное питание?

□ Название происходит от латинского «Rationalis» - умный.

□ Это физиологически полноценное питание здоровых людей, которое является разнообразным и сбалансированным по всем компонентам.

Е

С

Н

В₁₂

В₉

Д

Е

В₂

Е

В₁₂

Н

□ Рациональное питание следует рассматривать, как одну из главных составных частей здорового образа жизни, как один из факторов продления активного периода жизнедеятельности.

Д

А

В₆

В₉

В₁₂

С



ЧТО ДЛЯ НАС ЗНАЧИТ «РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ».

Рациональное питание - это питание, сбалансированное в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

Рациональное питание предполагает:

1. Энергетическое равновесие
2. Сбалансированное питание
3. Соблюдение режима питания

ЧТО ДЛЯ НАС ЗНАЧИТ «РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ».

В настоящее время у большей части нашего населения питание не соответствует этому понятию не только из-за недостаточной материальной обеспеченности, но еще из-за отсутствия или недостатка знаний по данному вопросу.





Рациональное питание – это питание, при котором в организм с пищевыми продуктами поступают все питательные вещества, витамины и минеральные соли в количестве, необходимом для нормальной жизнедеятельности.

ЗАКОНЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- *Закон первый* - необходимо соблюдать равновесие между поступающей с пищей энергией (калорийность пищи) и энергетическими затратами организма.
- *Закон второй* - необходима сбалансированность между поступающими в организм белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами и балластными веществами.

ЗАКОНЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- ***Закон третий*** - необходимо соблюдать режим питания - регулярное и оптимальное распределение пищи в течение дня.
- ***Закон четвертый*** - для формирования профилактической направленности рациона питания необходимо учитывать возрастные потребности и степень двигательной активности.



Принципы рационального питания

B₁₂

A

E

A

E

A

B₁₂

B₂

B₂

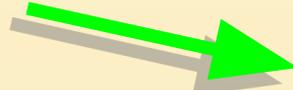


РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- **Питание** - сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей организма, регуляции физиологических функций организма.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.

- В гигиене принят термин «**рациональное питание**», означающий питание, построенное на научных основах, способное полностью обеспечить потребность в пище в количественном и качественном отношении.



**РАЦИОНАЛЬНЫМ
НАЗЫВАЕТСЯ
ПИТАНИЕ, ОРГАНИЗОВАННОЕ
В СООТВЕТСТВИИ С
РЕАЛЬНЫМИ
ПОТРЕБНОСТЯМИ ЧЕЛОВЕКА И
ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ
УРОВЕНЬ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ**

**КОНЦЕПЦИЯ РАЦИОНАЛЬНОГО
ПИТАНИЯ БЫЛА
СФОРМУЛИРОВАНА В 1930 Г.
М.Н. ШАТЕРНИКОВЫМ.**



в динамике жизненных процессов доминирующая роль принадлежит обмену веществ и сил между организмом и внешней средой, т.е. процессами питания в широком смысле этого слова.

**СОГЛАСНО ТЕОРИИ РАЦИОНАЛЬНОГО
ПИТАНИЯ РАЦИОН ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖЕН БЫТЬ
СБАЛАНСИРОВАН:
ПО**

- энергии
- нутриентам
- биологически активным веществам



ГЛАВНЫЙ И ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- Соблюдение равновесия между поступающей с пищей энергией и энерготратами организма.
- Энергетическая ценность должна соответствовать энергетическим затратам организма.





ГЛАВНЫЙ И ПЕРВЫЙ ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ:

- К сожалению, на практике этот принцип часто нарушается.
- В связи с избыточным потреблением энергоемких продуктов (хлеб, картофель, животные жиры, сахар и др.) энергетическая ценность суточных рационов часто превышает энергетические затраты.
- С увеличением возраста происходит накопление избыточной массы тела и развитие ожирения, ускоряющее появление многих хронических заболеваний.



Энергозатраты организма зависят

- от пола (у женщин они ниже в среднем на 10 %), возраста (у пожилых людей они ниже в среднем на 7 % в каждом десятилетии),
- физической активности,
- профессии.

Например, для лиц умственного труда энергозатраты составляют 2000 - 2600 ккал, а для спортсменов или лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, до 4000 - 5000 ккал в сутки.



СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

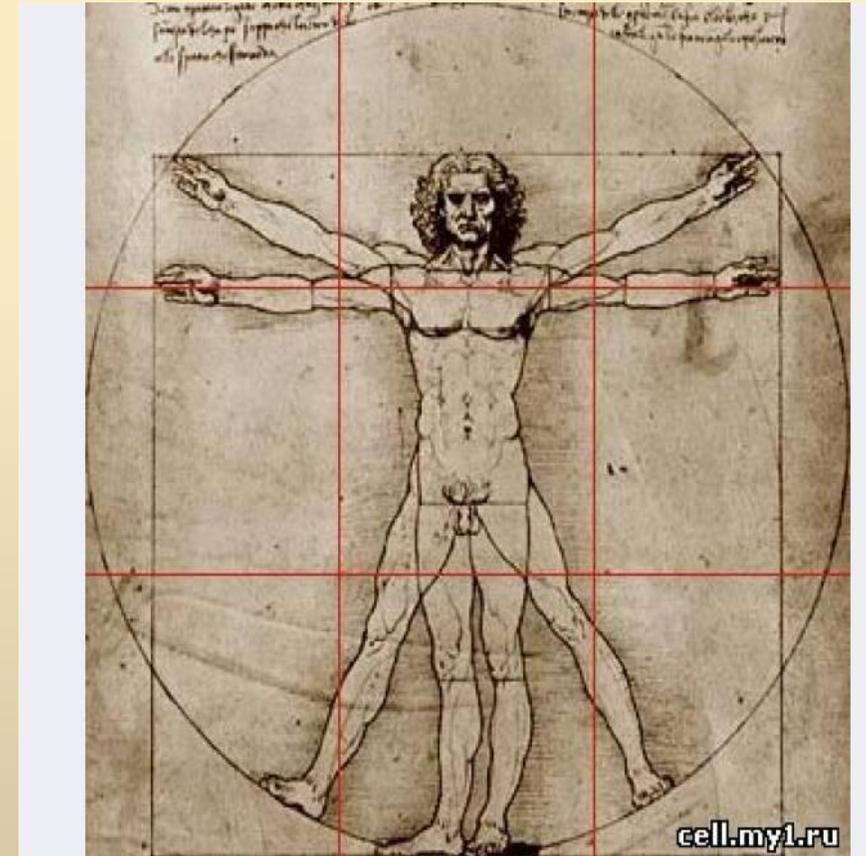
Поступление энергии
(С пищей)

=

Расходование энергии
(На жизнедеятельность,
физическую и умственную
активность)
Чем более тяжелый физ. труд,
тем больше потребность в энергии

ЭНЕРГОТРАТЫ ОРГАНИЗМА ВКЛЮЧАЮТ:

- основной обмен(ОО)
- специфически-динамическое действие пищи
- расход энергии на выполнение трудовой деятельности, активный отдых и т.д.



1.ПОДДЕРЖАНИЕ ОСНОВНОГО ОБМЕНА.

ОО - это минимальное количество энергии, необходимое для поддержания жизнедеятельности организма в состоянии полного покоя.

Норма: 1 ккал на 1 кг массы тела в час или 30 ккал на кг массы тела в сутки.

ОО “стандартного” мужчины (возраст 30 лет, масса тела 65 кг) 1600 ккал

ОО “стандартной” женщины (возраст 30 лет, масса тела 55 кг) - 1400 ккал.

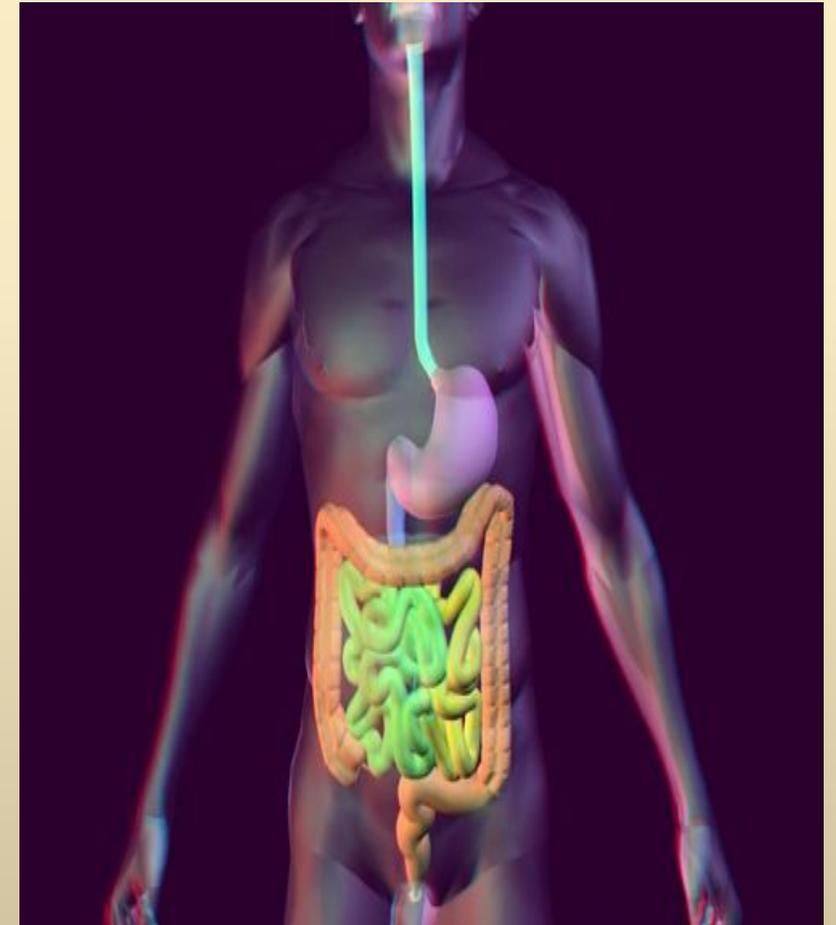


ОО детей в расчете на единицу массы тела в 1,3- 1,5 раза выше, чем у взрослых.



2. РАСХОД ЭНЕРГИИ НА САМ ПРОЦЕСС ПЕРЕВАРИВАНИЯ И УСВОЕНИЯ ПИЩИ.

- Это так называемое “специфическое динамическое действие пищи”.
- В среднем, при смешанном питании основной обмен увеличивается на 10-15%.



ОСНОВНОЙ ОБМЕН УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ПРИ УСВОЕНИИ:

- Белков - на 30 - 40%.
- Жиров - на 4 - 14%,
- Углеводов - на 4 - 7%.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ АДЕКВАТНОСТЬ ПИЩИ?

- пола,
- возраста,
- вида профессиональной деятельности.



3. ЗАТРАТЫ ЭНЕРГИИ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ (МЫШЕЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ).

- ночной сон - 50 ккал в час,
- легкая сидячая работа - 100-110 ккал/ч,
- работа стоя - 160-180 ккал/ч,
- легкая ходьба - 190-200 ккал/ч,
- бег - 360-420 ккал/ч.

4. ЭНЕРГОТРАТЫ ОРГАНИЗМА ОСОБЕННО СИЛЬНО ВОЗРАСТАЮТ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ЧЕЛОВЕКА.

При повышении температуры тела на каждый градус выше 37 они возрастают в среднем на **10%**.

При наличии тяжелых заболеваний, травм и ожогов энерготраты возрастают еще более значительно на **20-150%** от уровня основного обмена.

СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЗДОРОВОГО ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА В ЭНЕРГИИ

в среднем составляет

1800-4300 ккал.



КАЛОРИЙНОСТЬ

- Это количество теплоэнергии, выделяемой человеком в результате поглощения того или иного продукта.

Количество калорий, необходимых человеку, зависит от выполняемой работы, от физической активности, от пола, возраста, от географической широты (холодный или жаркий климат).

СЕГОДНЯ СЧИТАЕТСЯ, ЧТО

1 г белков дает 4 ккал

1 г углеводов дает 4 ккал,

1 г жиров - 9 ккал энергии.

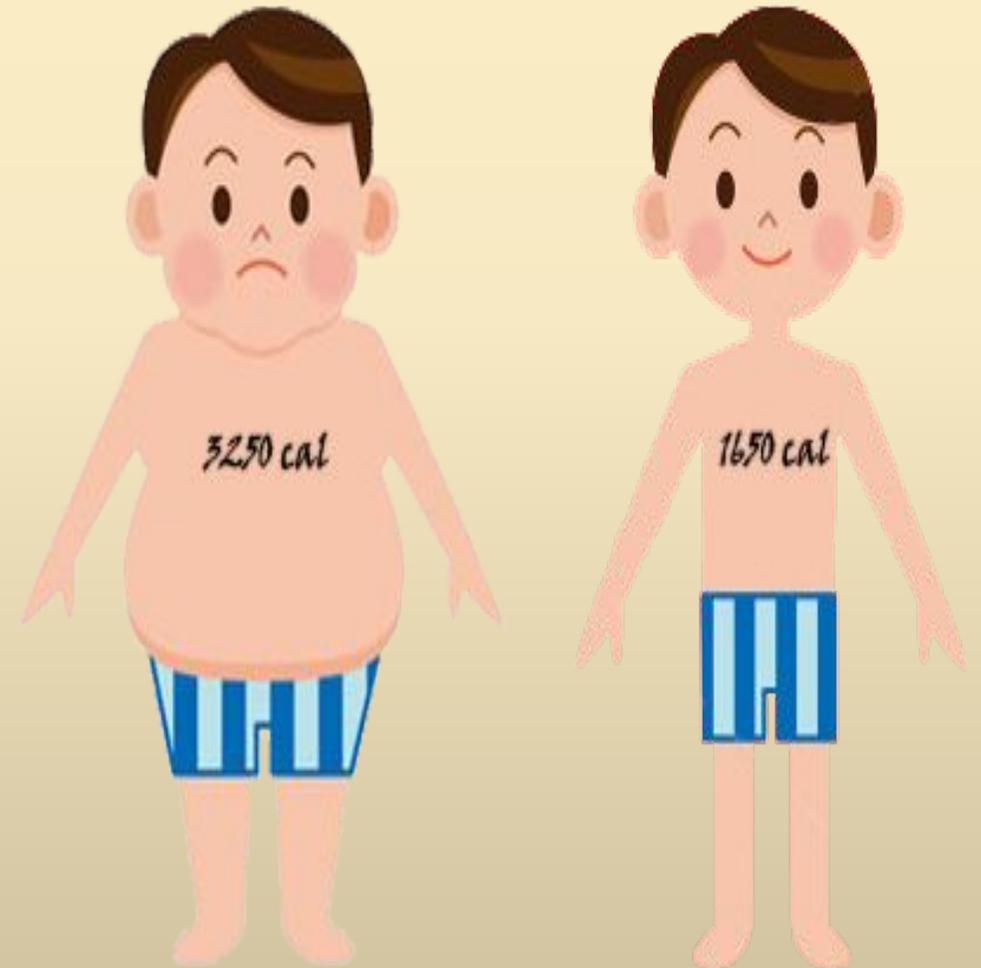
ТРИ ВИДА МЕТАБОЛИЗМА

- базовый (энергия для состояния покоя),
- активный (энергия физических нагрузок)
- пищеварительный.

В зависимости от того, насколько активную жизнь ведет человек, будет определяться и потребность в энергии.

РАСЧЁТ НОРМЫ КАЛОРИЙ

- Определение дневной нормы калорий начинается с расчета базового уровня калорий, необходимых телу для поддержания жизнедеятельности без какого-либо дополнительного движения и нагрузок.



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И НОРМА КАЛОРИЙ

4 типа активности:

- ❖ сидячий образ жизни (минимальные физические нагрузки),
- ❖ средний уровень активности (час физической нагрузки в день),
- ❖ активный образ жизни
- ❖ крайне активный образ жизни (несколько часов занятий спортом ежедневно).

ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ

❖ *Углеводы*

❖ *Жиры*

❖ *Белки*

❖ *Вода*

❖ *Минеральные вещества*

❖ *Витамины*

ВТОРОЙ ПРИНЦИП: СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях.

- **Белки** являются основным строительным материалом организма, источником синтеза гормонов, ферментов, витаминов, антител.



ВТОРОЙ ПРИНЦИП: СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Жиры обладают не только энергетической, но и пластической ценностью благодаря содержанию в них жирорастворимых витаминов, жирных кислот, фосфолипидов.



ВТОРОЙ ПРИНЦИП: СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Углеводы – основной топливный материал для жизнедеятельности организма. К разряду углеводов относятся пищевые волокна (клетчатка), играющие важную роль в процессе переваривания и усвоения пищи.



ПРОДУКТЫ С ПРЕОБЛАДАЮЩИМ СОДЕРЖАНИЕМ

Белков

- Мясо, рыба, птица, яйца, бобовые, молочные продукты

Жиров

- Рыба (жирная), авокадо, орехи, оливки, нерафинированные масла первого отжима

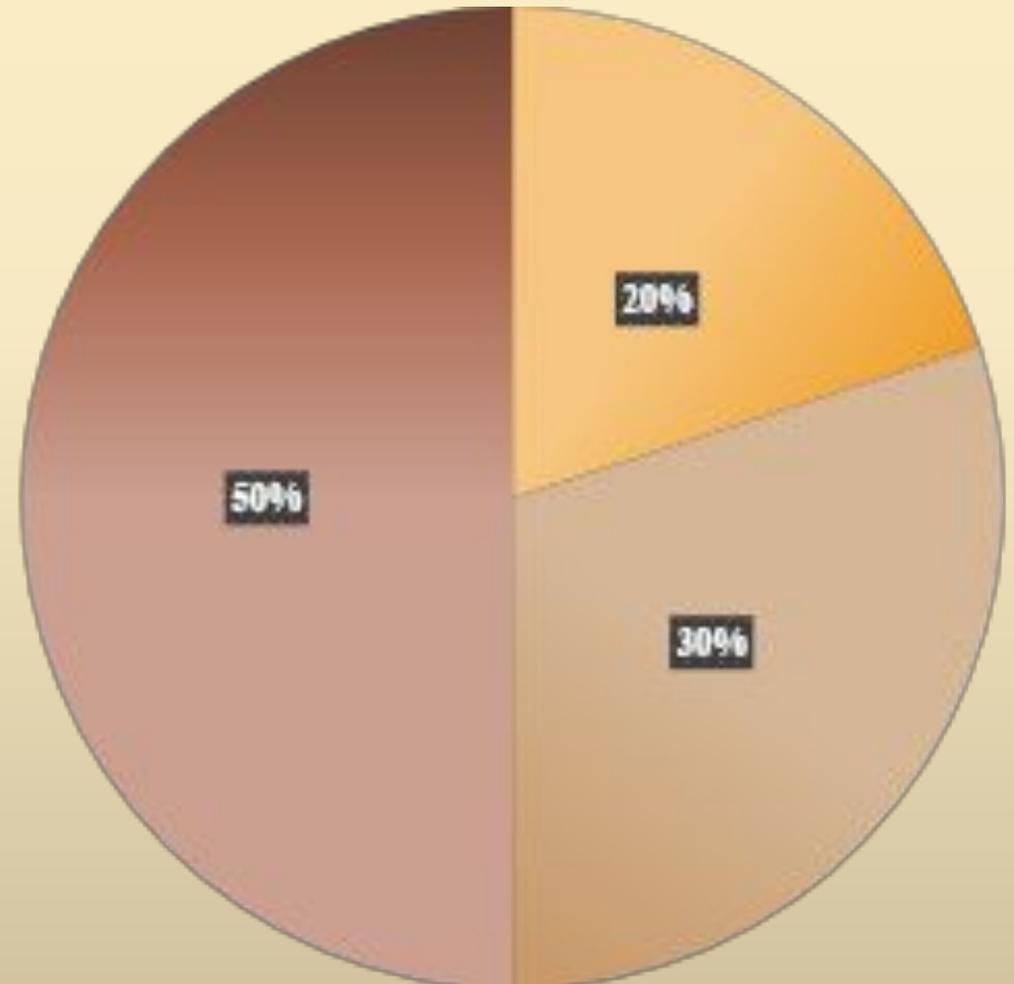
Углеводов

- Овощи, фрукты, злаковые, картофель, мёд

СОТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В РАЦИОНЕ

- белки
- жиры
- углеводы

Жиры { *20% растительные*
10% животные



СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ ДЛЯ ЛЮДЕЙ

среднего возраста должно быть (по массе) 1 : 1 : 4
при тяжелой физической работе 1 : 1 : 5,
для молодых — 1 : 0,9 : 3,2.

Эти вещества организм получает только в том случае, если потребляется разнообразная пища, включающая шесть основных групп продуктов:

- ✓ молочные;
- ✓ мясо, птица, рыба;
- ✓ яйца;
- ✓ хлебобулочные, крупяные, макаронные и кондитерские изделия;
- ✓ жиры;
- ✓ овощи и фрукты.

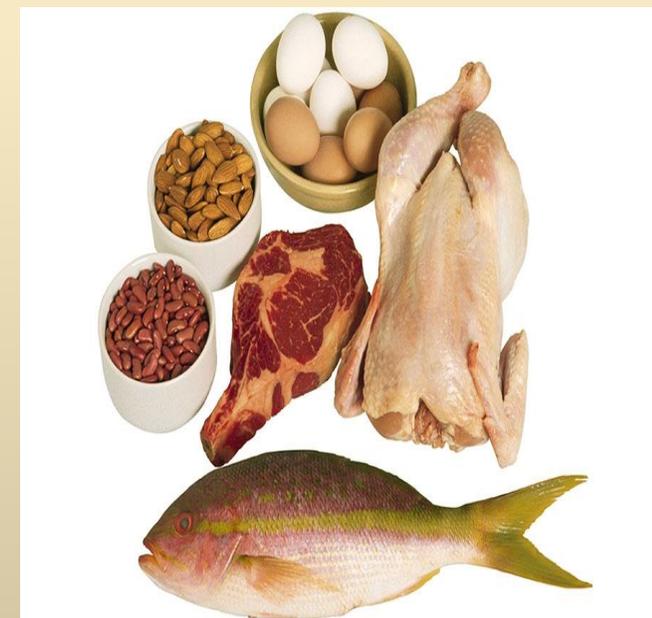
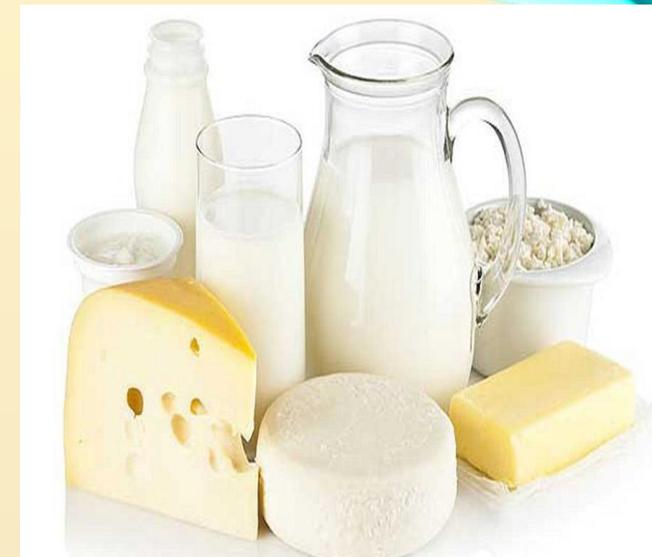
БЕЛКИ



Белки — жизненно необходимые вещества в организме.

Они используются:

- в качестве источника энергии (окисление 1 г белка в организме дает 4 ккал энергии),
- строительного материала для регенерации (восстановления) клеток,
- образования ферментов и гормонов.



Потребность организма в белках зависит от пола, возраста и энергозатрат, составляя в сутки 80-100 г, в том числе животных белков 50 г.

Белки должны обеспечивать примерно 10-15 % калорийности суточного рациона.

В состав белков входят аминокислоты, которые подразделяются на заменимые и незаменимые.

Чем больше белки содержат незаменимых аминокислот, тем они полноценнее.



Белки



Растительные



Животные

Белки



АМИНОКИСЛОТЫ



Незаменимые



Заменяемые

ЖИРЫ



- **Жиры** являются основным источником энергии в организме (окисление 1 г жиров дает 9 ккал).
- Жиры содержат ценные для организма вещества: ненасыщенные жирные кислоты, фосфатиды, жирорастворимые витамины А, Е, К.
- Суточная потребность организма в жирах составляет в среднем 80-100 г, в том числе растительных жиров 20-25 г.



Жиры должны обеспечивать примерно 35 % калорийности суточного рациона.

Наибольшую ценность для организма представляют жиры, содержащие ненасыщенные жирные кислоты, т. е. жиры растительного происхождения.



РОЛЬ ЖИРОВ В ОРГАНИЗМЕ

- ❖ Обеспечение энергией
- ❖ Защита от термических повреждений
- ❖ Защита от механических повреждений
- ❖ Строительство клеточных структур

«ПЛОХИЕ» ЖИРЫ

Старайтесь отказаться от этих продуктов



НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Кокосовое, пальмовое масло, жирное молоко, сливочный йогурт и сливки, сыр, жирное жареное мясо, бекон, сосиски, сало.



ТРАНСГЕННЫЕ ЖИРЫ

Готовая выпечка: торты, вафли, кексы, печенье и бисквиты. Мягкое «бутербродное» масло и маргарин (на этикетке указано: «гидрогенизированные жиры» или «гидрогенизированное масло»).



МОНОНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Оливковое и рапсовое масло. Авокадо и оливки. Орехи: миндаль, фисташки, фундук, кешью, арахис.



ПОЛИНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Кукурузное, подсолнечное, льняное и соевое масло. Кедровые и грецкие орехи, кунжут и семена подсолнечника. Ростки пшеницы, соевые бобы, сыр тофу.



ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3

Жирная рыба: скумбрия, сельдь, семга, форель, тунец, сардины, грецкие орехи, яйца, обогащенные Омега-3.

УГЛЕВОДЫ



- **Углеводы** являются одним из основных источников энергии (окисление 1 г углеводов дает 3,75 ккал).
- Суточная потребность организма в углеводах составляет от 400-500 г, в том числе крахмала 400-450 г, сахара 50-100 г, пектинов 25 г.
- Углеводы должны обеспечивать примерно 50 % калорийности суточного рациона.



- Если углеводов в организме избыток, то они переходят в жиры, т. е. избыточное количество углеводов способствует ожирению
- Сложные углеводы значительно хуже усваиваются.
- К неусвояемым углеводам относится клетчатка.
- Несмотря на то, что в кишечнике клетчатка практически не усваивается, нормальное пищеварение без нее невозможно.



УГЛЕВОДЫ

НЕУСВОЯЕМЫЕ



Нерастворимые

Целлюлоза

Растворимые

Пищевые
волокна:
Клетчатка
Пектины
Гуар

УСВОЯЕМЫЕ



Быстрые

(5-10 мин)

Глюкоза
Фруктоза
Лактоза
Мальтоза
Сахароза

Медленные

(20-25 мин)

Крахмал



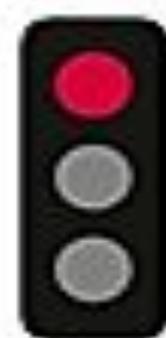
«Медленные» углеводы



- Цельнозерновые продукты
- Черный хлеб
- Коричневый/дикий рис
- Бобовые, овощи и фрукты



«Быстрые» углеводы



- Белый хлеб
- Белый рис
- Белый сахар
- Сладости и выпечка



Медленно усваиваемые углеводы



Крупы

овсяная, рисовая и гречневая



Хлеб

из муки грубого помола



Бобовые

горох и фасоль



Картофель

различных сортов или ямс



Макаронны

из твердых сортов пшеницы

ОСНОВНЫЕ ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ:

- ❖ Энергетическая
- ❖ Стимулируют двигательную функцию кишечника и желчного пузыря
- ❖ Метаболизм жиров
- ❖ Влияют на работу мышц, печени, нервной системы, сердца.

ВИТАМИНЫ



- Кроме белков, жиров и углеводов важнейшей составляющей рационального питания являются **витамины** — биологически активные органические соединения, необходимые для нормальной жизнедеятельности.



- Недостаток витаминов приводит к гиповитаминозу (недостаток витаминов в организме) и авитаминозу (отсутствие витаминов в организме).
- Витамины в организме не образуются, а поступают в него с продуктами.



- ✓ **Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.
- ✓ **Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.
- ✓ **Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

- ✓ **Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.
- ✓ **Пантотеновая кислота** - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.
- ✓ **Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы. Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

- ✓ **Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.
- ✓ **Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.
- ✓ **Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.
- ✓ **Витамин E** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



необходимы для нормальной жизнедеятельности всех органов и систем.

❖ Макроэлементы содержатся в организме в большом количестве: натрий, калий, кальций, фосфор, магний, хлор, сера.

❖ Микроэлементы содержатся в организме в малом количестве: медь, марганец, цинк, кобальт, йод, железо, фтор.



Минеральные вещества

Микроэлементы:

цинк, медь, йод, фтор,
бром, марганец

Макроэлементы:

кальций, фосфор, магний, натрий,
калий, хлор, сера, железо



В СОСТАВ МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ВХОДЯТ:

- Являются незаменимой составной частью пищи
- Недостаток или избыток приводит к нарушению обмена веществ



ТРЕТИЙ ПРИНЦИП: РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Пищу принимать рекомендуется четыре раза в сутки.
- Если мы возьмём необходимое количество пищи в день за 100%, то первый завтрак является – 25%, второй – 15%, обед – 35%, ужин – 25%.
- Рекомендуется регулярность, кратность и чередование приемов пищи.
- За час до завтрака можно выпить стакан кипяченой воды комнатной температуры для нормализации функции кишечника.



ТРЕТИЙ ПРИНЦИП: РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Рекомендуется увеличить потребление продуктов, содержащих клетчатку, – хлеба из муки грубого помола, отрубей, морковь, свеклу, чернослив.
- Прием пищи в строго определенное время.
- Пища должна быть разнообразной и свежеприготовленной.





Для обеспечения здорового питания важно придерживаться основных правил, которые позволят составить сбалансированный рацион питания.

Давайте рассмотрим некоторые из них:

- ✓ Общее потребление поваренной соли, с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать 1 чайной ложки (6 грамм) в день.

- ✓ Индекс массы тела должен соответствовать рекомендованным границам (ИМТ – 20 - 25). Для ее сохранения, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности.
- ✓ Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару.



- ✓ Следует потреблять меньше жирных видов мяса.

Пирамида питания

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

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ в день

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ в день

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ в день

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ
в день

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ в день

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ





B₁₂

A

C

B₂

E

□ К здоровому питанию относится и потребление необходимого количества воды.

□ Вода – необходимый компонент всех жизненно важных процессов в организме.

D

H

B₉

B₆



B₁₂

E

В₆

С

В₂



В₁₂

А

Е

□ Пить нужно много и лучше всего воду, содержащую минеральные вещества и микроэлементы. От двух до трех литров в день. (30-35 мл/кг.)

Д

□ Не только с целью удовлетворить жажду и освежиться, но и для того, чтобы вывести из организма отложения и кислые продукты, образующиеся в ходе обмена веществ и выровнять кислотно-щелочной баланс.

Н

В₉

Е

В₁₂



% Воды Содержащийся в человеке



Новорожденный
80%



Дети
75%



Взрослый
70%



Пожилой
60 %



Соблюдение рекомендаций по рациональному питанию является основным источником повышения устойчивости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды и снижения ряда хронических заболеваний.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО РАЦИОНАЛЬНОМУ ПИТАНИЮ (12 ШАГОВ)





1. Ешьте питательную пищу, в основе которой лежат разнообразные продукты главным образом растительного, а не животного происхождения .
2. Несколько раз в день ешьте хлеб, зерновые продукты, макаронные изделия, рис или картофель.
3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты , предпочтительнее в свежем виде и местного происхождения (не менее 400 г в день).



4. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 18 до 24 кг/м². путем получения умеренных физических нагрузок, предпочтительно ежедневных.
5. Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими маргаринами.
6. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей, нежирным мясом.



7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу. Йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
 8. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, и поменьше ешьте рафинированного сахара, ограничивая частоту употребления сладких напитков и сладостей.
 9. Выбирайте пищу с низким содержанием соли.
- Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (6 г) в день, включая соль, содержащуюся в хлебе и обработанных, вяленых, копченых или консервированных продуктах. (там, где недостаточность йода приобрела эндемический характер, должно проводиться сплошное йодирование соли)



10. Если допускается употребление алкоголя, необходимо ограничить его двумя порциями (по 10 г алкоголя каждая)
11. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.
12. Способствуйте исключительному грудному вскармливанию детей в течение примерно 6 месяцев и рекомендуйте введение соответствующих продуктов через правильные промежутки времени в течение первых лет жизни.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

