

**Управление Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека по Нижегородской  
области**



**ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА**

# **«Здоровое питание»**

*Заместитель начальника отдела надзора по  
гигиене питания Кочуро Е.В.  
2019г.*



## ЧТО ТАКОЕ ПИТАНИЕ?



➤ **Зачем мы едим?**



➤ **Что может значить для нас еда?**



➤ **На что мы ориентируемся, когда выбираем продукты?**



➤ **Как понять, будет ли питание приносить нам пользу?**

На период от 7 до 18 лет жизни приходится наиболее интенсивный рост и развитие человека, сопровождающийся повышенными умственными и физическими нагрузками. Недостаточное или несбалансированное питание в детском и подростковом возрасте приводит к отставанию в физическом и психическом развитии, возникновению хронических заболеваний обмена веществ, пищеварительной системы и других органов. Поскольку пищевые привычки развиваются с раннего возраста, необходимо начинать обучаться основам правильного питания еще до того, как закрепились пищевое поведение и взгляды.



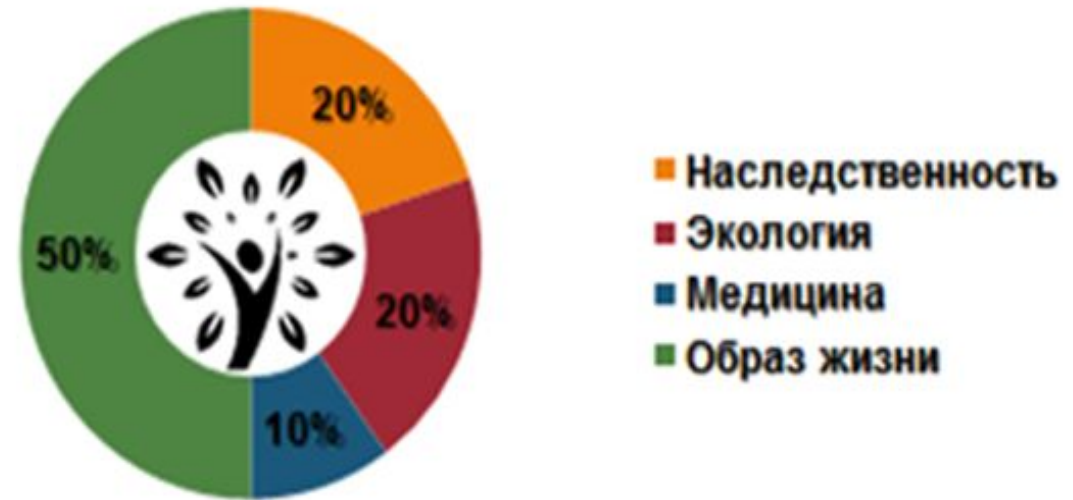
Здоровье, согласно определению ВОЗ это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов. Среди многочисленных факторов, влияющих на здоровье, наибольший вклад вносит образ жизни человека. Здоровый образ жизни понимается как образ жизни человека, направленный на профилактику болезней, сохранение и укрепление здоровья. Все компоненты ЗОЖ важны, и формируют здоровье все вместе. Один из самых влиятельных компонентов – питание.

# ЗДОРОВЬЕ

«... это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.»

(Всемирная организация здравоохранения)

## Какие факторы влияют на здоровье?



# ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА



Макро-  
нутриенты

Белки



Жиры



Углеводы



Микро-  
нутриенты

Минералы



Витамины



Пищевые  
волокна



ВОДА





**Белок** является основой строения всех клеток и тканей организма. Он необходим для построения новых клеток, синтеза ферментов, гормонов, совершения мышечной работы, дыхания. Для полноценной жизни белки должны поступать с пищей ежедневно, желательно с каждым приемом пищи. Белки поступают с животными продуктами (молоко и молочные продукты, мясо, птица, рыба) и с растительными продуктами (семена, бобы, крупы, зерно).





# ЖИРЫ



Жиры в организме играют роль энергетического резерва и входят в состав всех тканей организма. Они необходимы для синтеза гормонов, клеточных мембран, работы нервной системы. Жиры так же могут быть животного и растительного происхождения. Как минимум половина потребности в жире должна восполняться жирами из продуктов животного происхождения, желательно  $\frac{2}{3}$  животного и  $\frac{1}{3}$  растительного (при достаточных физических нагрузках). С возрастом это соотношение изменяется на  $\frac{1}{1}$ .

Углеводы - основной источник энергии в организме, потребность в них очень велика, и они составляют большую часть рациона. Углеводы запасаются в печени и мышцах в форме гликогена, но в очень малом количестве. Углеводы также подразделяются на «сложные» (полисахариды) и «простые» (моно- и дисахариды). В современных условиях приходится внимательно следить за поступлением углеводов и стараться уменьшать присутствие простых углеводов (скрытый сахар).

## Углеводы





1. **Макронутриенты: Белки, жиры, углеводы – выполняют энергетическую и синтетическую функцию.**

2. **Микронутриенты: витамины, минералы, пищевые волокна (клетчатка) – участвуют в переваривании и процессах обмена веществ.**

9872 ЦЕНТР ГОТЕМИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПОДГОТОВЛЕНА

## ВИТАМИНЫ

Жирорастворимые

 <b>A</b>	 <b>D</b>
 <b>E</b>	 <b>K</b>

Водорастворимые

 <b>C</b>	 <b>B1</b>	 <b>B2</b>
 <b>B12</b>	 <b>PP (B3)</b>	 <b>B6</b>

9872 ЦЕНТР ГОТЕМИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПОДГОТОВЛЕНА

## МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВОДА



ВОДА H<sub>2</sub>O

Ca, P, Mg, K, Fe, Zn, I, Cu, Se, F, Mn, Na, Cl











# Главные принципы здорового питания:

1. Сбалансированность по калорийности; Необходимо употреблять столько энергии, сколько тратит организм. Разные питательные вещества дают разное количество энергии. В соответствии с нормами физиологических потребностей, детям требуется разное количество энергии в сутки. С 11 лет этот показатель различается у мальчиков и девочек.
2. Сбалансированность по питательному составу (что обеспечивается разнообразием продуктов и блюд); Сбалансированный рацион содержит от 12 до 15% белка (считая по энергетической ценности, ккал), не более 30% жиров и остальное количество - углеводы. При этом половина белка и половина жиров должны быть животного происхождения, а отношение простых сахаров к сложным должно быть не более 1:5.





# ЧТО ТАКОЕ ПОРЦИЯ?

-  Ладонь - порция белковой пищи. 
-  Кулак - порция овощей, круп, макарон. 
-  Пригоршня - порция листовых овощей, ягод. 
-  Большой палец - порция сладостей. 

# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ





**3. Соблюдение режима питания; Режим питания является оптимальным, если обеспечивает достаточное насыщение без эпизодов острого голода на протяжении дня, с соблюдением определенных временных интервалов между приемами пищи (обычно пищу принимают каждые 3 часа) и распределения по калорийности.**

**НАШИ ОШИБКИ ПИТАНИЯ**

ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ  
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ  
РОССИИ (ГРЕИЭНРОФ)

- ⚠️ Скудный завтрак 
- ⚠️ Неполюценный обед 
- ⚠️ Плотный ужин 

**«БОЛЕЗНИ ПИТАНИЯ»**

ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ  
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ  
РОССИИ (ГРЕИЭНРОФ)

**Заболевания**

- с существенной ролью питания
- с основной ролью питания
- другие



Категория	Процент
с существенной ролью питания	38%
с основной ролью питания	41%
другие	21%

-  Заболевания, связанные с инфекционными агентами и паразитами, передающимися с пищей
-  Пищевые отравления микробной и немикробной природы
-  Заболевания связанные с нарушением питания (болезни нерационального, несбалансированного питания)

- 4. Правильное приготовление блюд (для сохранения полезных веществ);
- 5. Соблюдение правил безопасности питания. необходимо употреблять много свежих фруктов и овощей, а сахар и прочие сладости необходимо сократить свести к





**НАЧНИТЕ ИЗМЕНЯТЬ  
СВОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ  
СДЕЛАТЬ ЕГО ЗДОРОВЫМ**

**Питаться разнообразно,  
сбалансированно, с пользой  
для здоровья по силам  
каждому! Узнайте, что  
конкретно вы можете  
сделать, для того, что бы  
ваше питание стало  
здоровым.**



## **ФРУКТЫ И ОВОЩИ**

Эксперты по питанию Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) рекомендуют каждый день съедать по меньшей мере пять порций фруктов и овощей (примерно **400** грамм). Именно такое количество свежих овощей и фруктов доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки.

- Вам кажется, что **400** грамм это слишком много? Вы раньше ели овощи и фрукты очень редко? Не беда!



### **ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ**

**Включайте овощи в каждый прием пищи**

**Для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты**

**Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам**

**Ешьте максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи!**



## Жиры

Эксперты о питанию ВОЗ рекомендуют ограничивать употребление любых жиров растительного и животного происхождения до 30%, лучше - до 10 % и меньше от общего потребления энергии.

### ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- Готовьте на пару или варите вместо жарки и приготовления во фритюре.
- Заменяйте сливочное масло и сало растительными маслами, богатыми полиненасыщенными жирами, такими как подсолнечное, оливковое кукурузное.
- Покупайте молочные продукты с пониженным (1,5-2,5%) содержанием жира
- Покупайте постное мясо, и обязательно обрезайте весь видимый жир перед тем, как начать готовить.
- Ограничьте потребление запеченной и жареной пищи.
- Откажитесь от употребления предварительно упакованных закусок, и пищевых продуктов (например, торты, пончики, пирожные, пироги, печенья, печенье и вафли), они могут содержать много промышленно произведенных *транс*- жиров.





## **СОЛЬ, НАТРИЙ И КАЛИЙ**

Эксперты по питанию ВОЗ рекомендуют есть меньше 5 г соли в день. Ограничение употребления соли снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии, и инсульта.

### **ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ**

- Добавляйте чуть меньшее количество соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, бульонные кубики, соевый соус) при приготовлении пищи
- Используйте соль с пониженным содержанием натрия
- Ограничение потребления соленых закусок, выбирайте снеки с более низким содержанием натрия.
- Если вам тяжело сразу снизить потребление соли до рекомендованного уровня, ешьте больше овощей и фруктов (абрикосы, курага, болгарский перец, печеный картофель). Калий, содержащийся в них, во многом смягчает негативное действие натрия.





## САХАРА

Согласно последним исследованиям, рекомендованный уровень употребления сахаров достоверно снижает риск развития кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения. Кроме того, благотворно влияет на липидный состав крови.

- Вы считаете, что и так едите не много сладкого? Думаете, отказаться от сладостей не реально?

- **ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ**

Не покупайте готовые продукты питания и напитки, содержащие большое количество сахаров





Особое внимание на готовые сладкие напитки, они- основной источник добавленного сахара. Резко ограничьте или откажитесь совсем от газированных или негазированных безалкогольных напитков, фруктовых или овощных соков и напитков, жидких и порошковых концентратов, ароматизированной воды, энергетических и спортивных напитков, готового к употреблению чая, готового к употреблению кофе и ароматизированных молочных напитков)

· Ешьте свежие фрукты и сырые овощи в качестве закусок вместо сладких закусок.

**Здоровое питание- не краткосрочны  
ограничительные изменения в  
рационе, а часть здорового образа  
жизни!**





# Алиментарно-зависимые заболевания:

1. Заболевания, связанные с инфекционными агентами и паразитами, передающимися с пищей (гепатит А, холера, дизентерия, другие острые кишечные инфекции).

2. Пищевые отравления микробной и немикробной природы (стафилококковая интоксикация, ботулизм).

3. Заболевания, связанные с нарушениями питания (ожирение, гипертоническая болезнь, сахарный диабет, заболевания желудочно-кишечного тракта).



Вся скоропортящаяся продукция должна храниться в холодильнике, при температуре от +2 до +6°C. Некоторые продукты хранятся при более жестких условиях (например, замороженная продукция хранится при температуре -18°C). Основным фактором безопасности является чистота – рук, продуктов, посуды, мест хранения.





# Влияние табакокурения на подростковый организм

- Никотиновая зависимость у подростков формируется гораздо быстрее.
- Постоянные выброс адреналина и спазм сосудов быстро вызывают изношенность сердечно-сосудистой системы, которая итак в этот период работает с перегрузкой. А нехватка кислорода и других питательных веществ приводит к истощению организма, рост и развитие тканей и органов замедляется.
- У курящих школьников в несколько раз чаще развивается анемия, близорукость, отставание в физическом развитии, ухудшение памяти. Канцерогенные вещества проникают в костный мозг, печень и другие органы. Особенно страдает репродуктивная функция у девочек-подростков, начавших курить в период полового созревания.

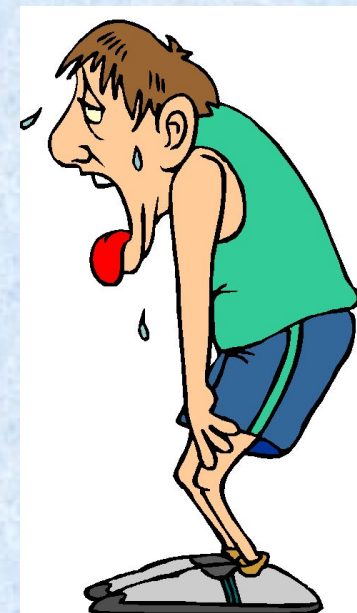
Сигарета – это яд,  
который действует  
постепенно!

# Влияние алкоголя на подростковый организм

Алкоголь, воздействуя на мозг неокрепшего организма, задерживает развитие мышления, интеллектуальное и эмоциональное развитие. В незрелых структурах мозга быстро формируется привязанность к алкоголю.

Обмен веществ у подростка ускорен, и вредные вещества быстрее проникают во внутренние органы. Под воздействием алкоголя разрушается печень. У подростка еще формируется набор ферментов, которые регулируют работу печени, а алкоголь нарушает выработку этих ферментов. Он приводит к перерождению клеток печени в жировые клетки, нарушает синтез витаминов в печени, мешает правильному белково-углеводному обмену.

Под воздействием алкоголя нарушается работа желудочно-кишечного тракта, поджелудочной железы. Такие нарушения могут привести к развитию сахарного диабета, панкреатита.







Под воздействием алкоголя разрушается сердечно-сосудистая система. Развиваются такие заболевания как тахикардия, нарушается давление.

- От употребления подростком алкоголя страдает и иммунная система.
- Отрицательно влияет алкоголь и на несформировавшуюся репродуктивную систему.

**Спасибо за  
внимание!**

**Будьте здоровы!**

