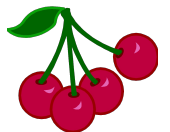


«Основы здорового питания»



**Курбанова Людмила
Евгеньевна
специалист по питанию
ГУЗ «ВОЦМП»**



И.П. Павлов:

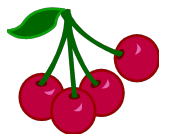
«Питание – это химия жизни»

Пища – это единственный источник энергии и пластического материала.

В ее составе есть основные пищевые вещества (нутриенты):

– макронутриенты (белки, жиры, углеводы)

–микронутриенты (витамины, минеральные вещества)



Человек может прожить

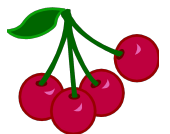
Без еды – примерно 61 день

Без витаминов :

Витамин С – 3 месяца

Витамин В6 или В2 – 6 месяцев

Витамин В12 – 2 года



ДЕСЯТЬ ОШИБОК В ПИТАНИИ

Мы едим слишком много

Мы едим слишком жирно

Мы едим слишком сладко

Мы пьем слишком много

Мы едим неправильно

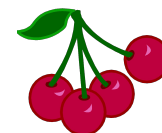
Мы неправильно выбираем продукты

Мы неправильно храним и готовим продукты

Мы слишком много лакомимся

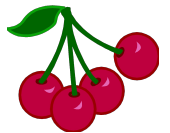
Мы мало знаем о питании

Мы питаемся, забывая о возрасте



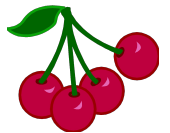
**«Здоровое питание –
это физиологически
полноценное питание здоровых
людей с учетом их пола,
возраста, характера труда и
других факторов»**

(Смолянский Б.Л. и др.)



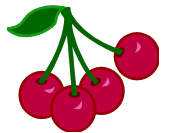
Принципы здорового питания:

- 1. Полноценность и сбалансированность рациона***
- 2. Максимальное разнообразие***
- 3. Соблюдение правильного режима***
- 4. Доброкачественность и безопасность***
- 5. Учет индивидуальных особенностей***



1. Полноценность рациона:

- **Соответствие энергетическим затратам**
- **Достаточное поступление пищевых веществ и энергии, адекватное потребностям организма**
- **Сбалансированность питания**



Потребность человека в энергии определяется:

- Массой тела, полом***
- Возрастом человека***
- Физиологическим состоянием***
- Уровнем физической активности или образом жизни***
- Климатическими условиями***

Сбалансированность суточного рациона

БЕЛКИ - 1,0 г

х

ЖИРЫ - 1,2 г

х

УГЛЕВОДЫ - 4,6 г

2. Максимальное разнообразие рациона:

Разнообразная пища дает организму возможность отобрать необходимые для жизнедеятельности биологически активные вещества

3. Соблюдение правильного режима

Оптимальным является 4 или 5-кратный режим питания с временными перекусами в виде фруктов, орехов, кисломолочных продуктов

4. Доброкачественность и безопасность

- профилактика пищевых отравлений**
- наилучшими способами приготовления пищи являются приготовление на пару, запекание или отваривание в небольшом количестве воды**

5. Учет индивидуальных особенностей

Пища должна иметь приятные органолептические показатели, быть определенного объема, температуры, красиво оформленной и возбуждающей аппетит

Белки

- Животного происхождения:

- мясо, птица
- рыба
- яйца
- молочные продукты
- морепродукты

- Растительного происхождения:

- соя
- горох
- бобовые
- орехи
- злаковые
- шоколад

Жиры

Животного

происхождения:

- мясо
- рыба
- сливочное масло
- молочные
продукты
- яйца

Растительного

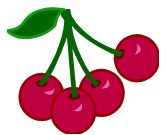
происхождения

- растительные
масла
- орехи
- овсяная крупа
- гречневая крупа
- маргарин

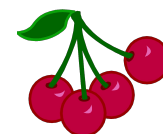
Углеводы

- Сахар, конфеты, мед, мармелад, зефир, печенье, крупы, варенье, макаронны, финики, изюм
- Хлеб, горох, фасоль, фрукты, ягоды, соки, овощи, картофель
- Крахмал (80% всех углеводов в питании человека), пектин, клетчатка

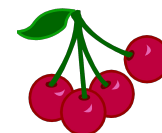
***Выполнение практических
рекомендаций по соблюдению
принципов здорового питания
обеспечит своевременное и
полное удовлетворение
физиологических
потребностей организма в
питательных веществах***



1. Ешьте меньше насыщенных жиров. Покупайте нежирное мясо, удаляйте с мяса видимый жир и снимайте кожу с курицы. Меньше ешьте пирожных и других кондитерских изделий



2. Используйте для приготовления блюд растительное масло или мягкий маргарин

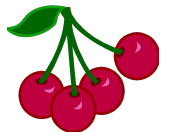


3. Компонентами ежедневного рациона должны быть:

-МОЛОКО,

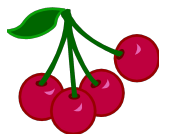
-СЫР,

**-кисломолочные продукты
(творог, кефир, простокваша,
ацидофилин, йогурт), в том
числе с низким содержанием
жира**



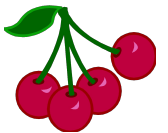
4. Попробуйте регулярно есть рыбу.

Необходимо есть жирную морскую рыбу (сельдь, скумбрию, сардины, тунца и др.), включая консервированную, по крайней мере, 1-2 раза в неделю



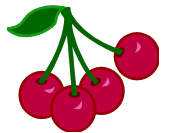
5. Съедайте в день не менее 5 порций фруктов, ягод и овощей (примерно 400-450 г)

«Каждый цвет-каждый день»



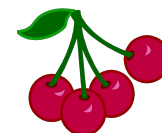
6. Регулярно ешьте блюда из продуктов, содержащих крахмал и пищевые волокна:

- хлеб ржаной,**
- хлеб из муки грубого помола,**
- крупы,**
- макаронные изделия**
- картофель**

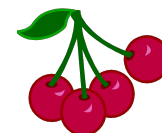


7. Ешьте меньше сахара, но нет необходимости отказываться от сладкого совсем.

Выбирайте напитки без сахара и используйте, если хотите, его заменители (фруктоза, ксилит и др.)



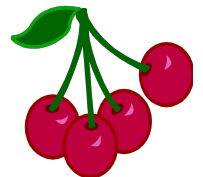
8. Избегайте чрезмерного употребления соленых продуктов (копчености, колбасы, сыр, соленые закуски и др.). Общее потребление соли не должно превышать 6-8 г в день. Употребляйте йодированную соль, заменяйте соль пряностями, специями



9. Старайтесь выпивать не менее 1,5 л жидкости в день. Ежедневно пейте чистую воду

Рекомендуются напитки:

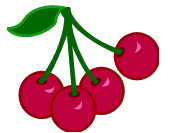
- хлебный квас,**
- отвары из сухофруктов,**
- зеленый чай,**
- клюквенный морс,**
- фруктовые соки,**
- минеральная вода**



10. Поддержание массы тела в рекомендуемых пределах составляет важное условие здорового образа жизни.

ИМТ – это отношение массы тела (в кг) к росту (в кв. м)

Нормальный ИМТ (индекс массы тела) находится в пределах от 20,0 до 25 кг/м²



Пирамида здорового питания

**Красная зона:
берегись!**

**Желтая зона:
осторожно!**

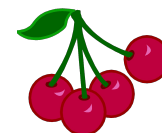
**Зеленая зона:
полный
вперед!**



**Здоровое
питание должно
быть:**

- РАЗНООБРАЗНЫМ
- ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫМ
- ВКУСНЫМ
- ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ
- РЕКОМЕНДУЕТСЯ 4-5
КРАТНЫЙ РЕЖИМ
ПИТАНИЯ

**Обеспечение организма
рациональным полноценным
питанием является одним из
ведущих условий его
правильного гармоничного
развития, сохранения
здоровья и предупреждения
заболеваний**



Будьте здоровы!

