

*Это нужно знать!*

*Правильное питание –  
ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК*



# Что мы получаем с пищей ?!?!

**удовольствие**

**пищевые  
вещества, в т.ч.**



**энергию**

**ВИТАМИНЫ И  
МИНЕРАЛЫ**



**Что ели наши предки?**

**Что едим мы?**





# Основные нарушения питания современного человека

## Дефицит:

- **животных белков**
- **полиненасыщенных жирных кислот**
- **витаминов**
- **макро- и микроэлементов**
- **пищевых волокон**

## Избыток:

- **животных жиров**
- **сахара**
- **соли**



**Этот дефицит наблюдается практически у всех возрастных и социальных групп круглый год**

# РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ОСНОВНЫХ АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ РОССИЙСКИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

- болезни органов пищеварения 10-15%
- ожирение и избыточная масса тела 10-12%
- анемия 4-30%
- эндемический зоб 15-40%
- кариес 25-70%

**Что делать?**

**Питаться нужно правильно!**

**Что такое правильное питание?**

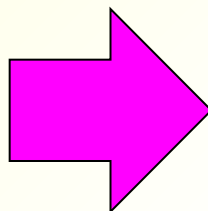
**Это правильное соотношение  
всех пищевых веществ**



**Белки**

**Жиры**

**Углеводы**



**Можно получить со  
сбалансированным  
питанием**





# Белки

## Функции

Строительный материал

Поддержание нормального иммунитета

## Потребность для детей

15% от суточной калорийности

## Классификация

- ✓ животные
- ✓ растительные

## Источники

- ✓ молоко и молочные продукты
- ✓ мясо, рыба, субпродукты
- ✓ бобовые
- ✓ творог, сыры
- ✓ яйца

# Жиры

## Функции

- ✓ Источник энергии (1г жира - 9 ккал)
- ✓ Участие в выработке иммунитета
- ✓ Источник жирорастворимых витаминов

**ПНЖК - полиненасыщенные жирные кислоты**

## Классификация

1. Растительного происхождения (масла)
2. Животного происхождения (сливочное масло, сало и т.д.)

## Потребность для детей

35% от суточной энергетической ценности рациона

## Источники

**Насыщенные жиры:**  
Животные жиры (говяжий, свиной, бараний и др.), сливочное масло

**ПНЖК:**  
Растительные масла (подсолнечное, кукурузное и др.)

# Углеводы

## Функции

- ✓ Энергетическая
- ✓ Структурная

## Потребность для детей

50 % от суточной  
энергетической ценности  
рациона

## Классификация

1. Простые (сахар, газированные напитки, рафинированные )
2. Сложные (крупы, макароны)

## Источники

- ✓ Хлеб, мука, крупы, картофель
- ✓ Сахар, печенье, варенье, повидло, конфеты
- ✓ Фрукты, овощи, ягоды, мед

# Пищевые волокна

## Функции

- ✓ Стимуляция моторики ЖКТ
- ✓ Абсорбция тяжелых металлов, холестерина...
- ✓ Образование каловых масс
- ✓ Ускорение выведения чужеродных веществ

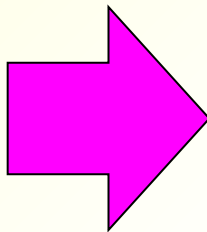
## Источники

Овощи,  
фрукты, хлеб  
грубого  
помола,  
крупы,  
бобовые

## Классификация

целлюлоза, гемицеллюлоза,  
пектиновые вещества

**Витамины**  
**Макро- и**  
**микроэлементы**



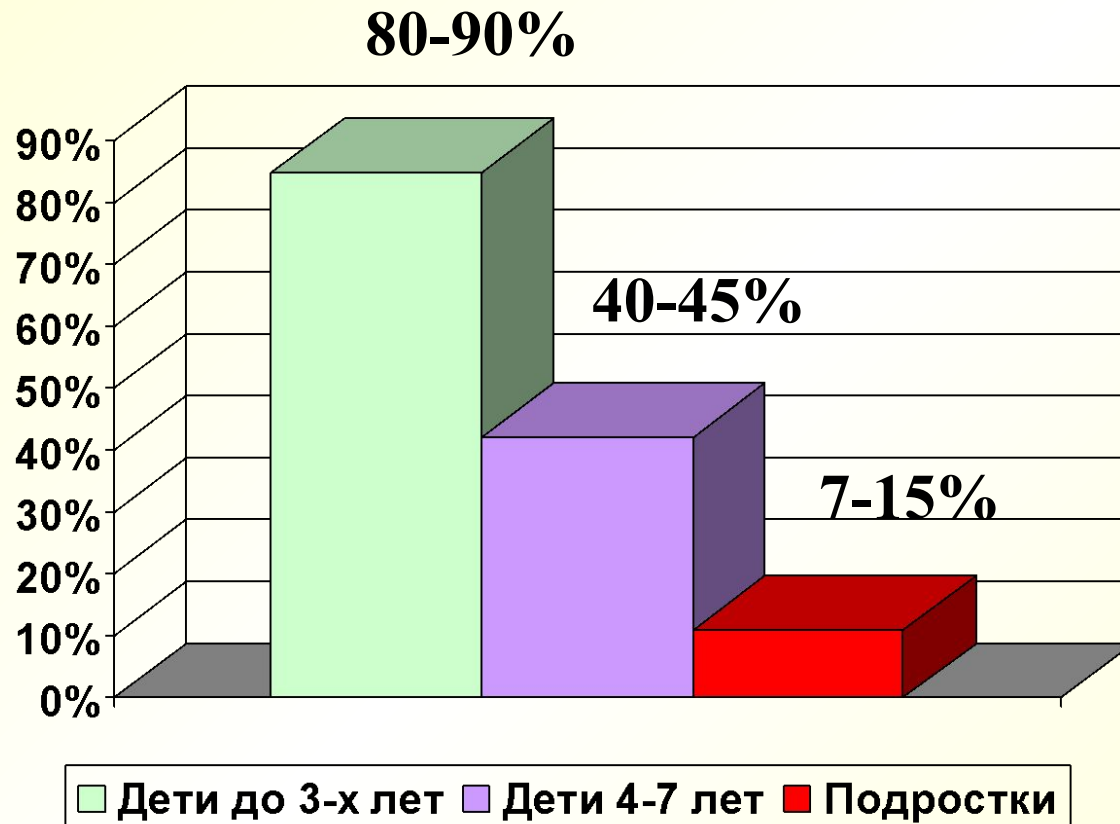
**Стандартные рационы,**  
**составленные из**  
**традиционных продуктов**  
**питания и готовых блюд,**  
**вполне достаточных по**  
**калорийности,**  
**не могут полностью**  
**обеспечить потребности**  
**растущего организма во всех**  
**необходимых витаминах и**  
**минеральных веществах**



**Витамины – от латинского «Vita»,  
что означает жизнь**



# Витаминная обеспеченность рациона детей:



По данным социального опроса родителей, проведенного Госкомстатом РФ, 2007 г

# Характеристика ситуации

По данным НИИ питания РАМН  
дефицит витаминов:

- характерен для всех регионов России
- носит всесезонный характер
- обнаружен практически у всех групп населения





# Недостаток витаминов и минеральных веществ:

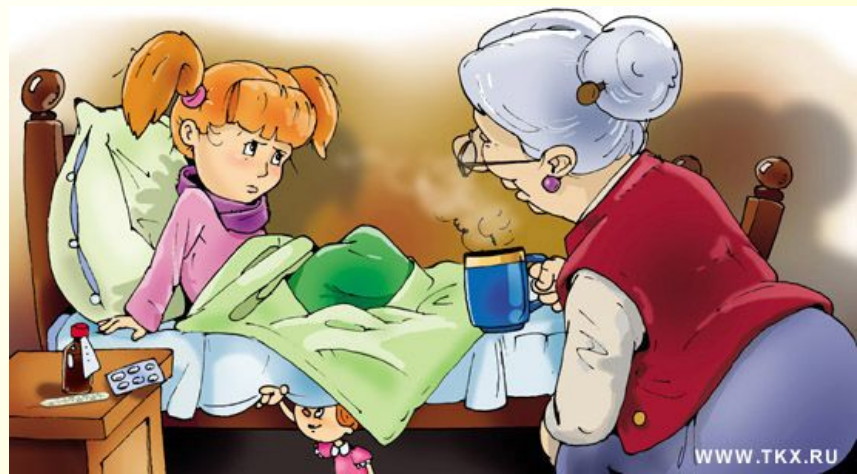
нарушает обмен веществ

препятствует нормальному росту и развитию детей

снижает умственную и физическую работоспособность

ухудшает иммунитет и сопротивляемость различным заболеваниям

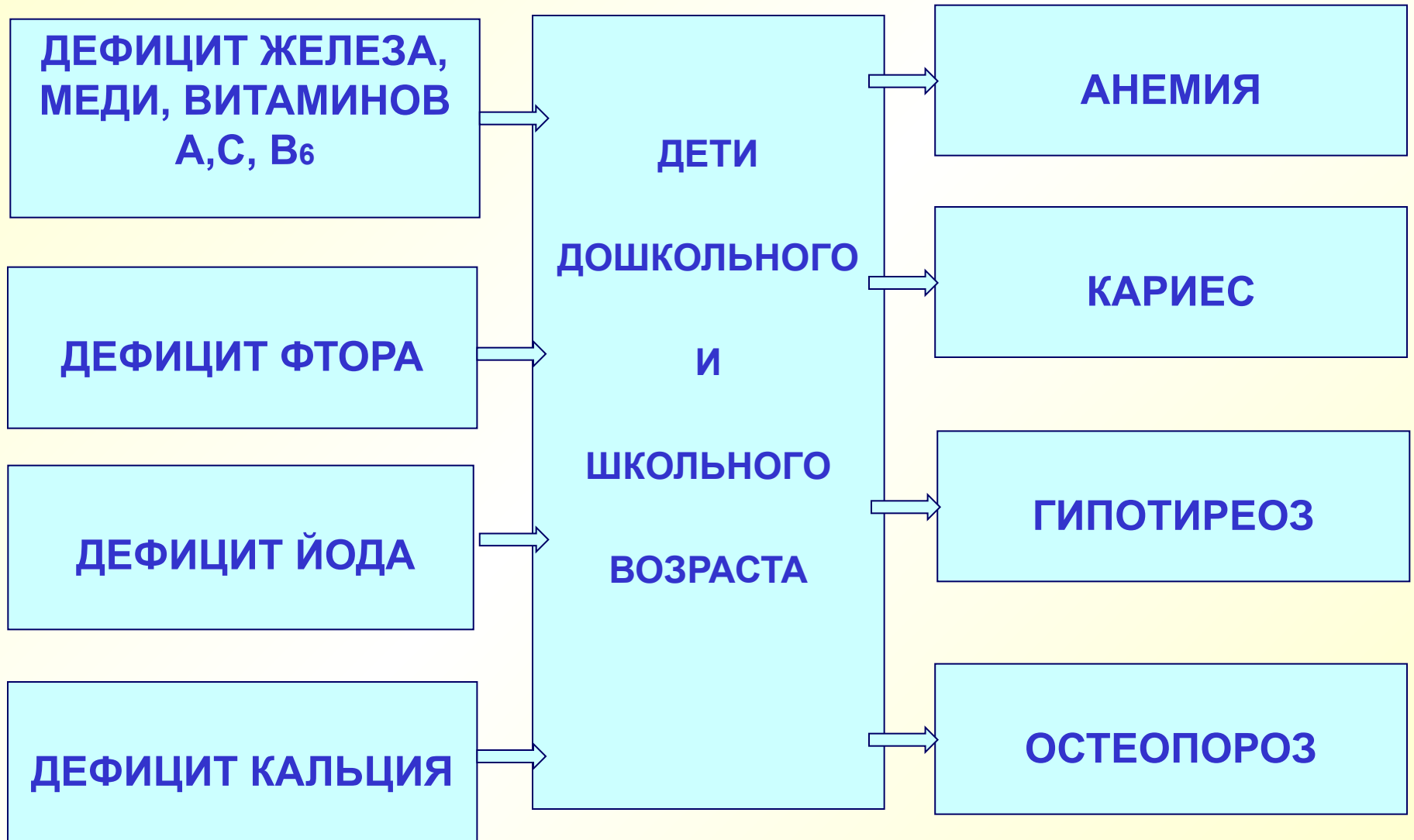
способствует развитию хронических болезней



# НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ И ШКОЛЬНИКОВ



# НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ И ШКОЛЬНИКОВ





*Стандартные рационы, составленные из традиционных продуктов питания и готовых блюд и **достаточные по калорийности, не могут** полностью обеспечить потребности растущего организма в витаминах и минеральных веществах!*

# Продукты питания: вчера и сегодня

Среднее потребление хлеба жителями Москвы, в день

1940 год

800 г



80%  
ВИТАМИНОВ  
группы В

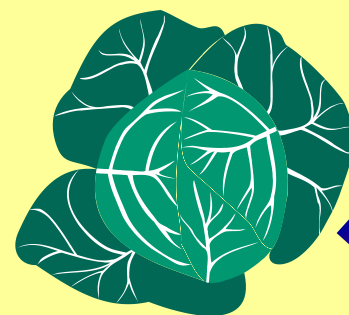
2006 год

150-200 г



10-15%  
ВИТАМИНОВ  
группы В

Динамика содержания минералов в капусте за период с 1914 по 1992 гг



1914 г

Капуста



1992 г

снизились содержание  
кальция - в 5 раз  
магния - в 4 раза  
железа - более чем  
в 2 раза

## Японский национальный Институт питания:

Содержание витамина С и каротина в высокопродуктивных сортах овощей и фруктов, в т.ч. в цитрусовых, выращенных с применением интенсивной агротехники, - в **10-20 раз ниже (!)** чем в дикорастущих сортах

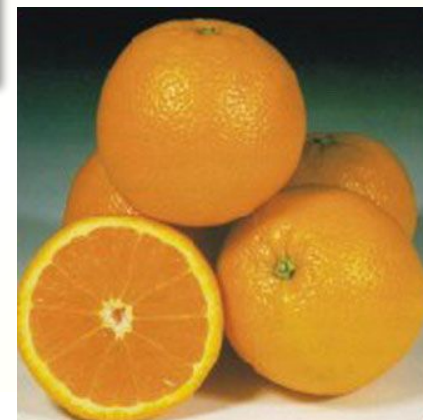
БИНТИ, №23 (2113) от 15.06.83г.



# Пищевые источники витамина С

суточная потребность детей 4 - 6 лет: 50-60 мг

Продукт		Содержание в продукте, г	Количество продукта обеспечивающее суточную потребность в витамине С
Перец сладкий	красный	250	25 - 30 г
	зеленый	150	45 - 50 г
Петрушка (зелень)		150	45 - 50 г
Цитрусовые (апельсин, лимон, грейпфрут, мандарин)		40 - 65	100 - 175 г
Яблоки	свежие	10 - 20	350 - 700 г
	хранившиеся 6-8 мес.	2 - 3	2,5 - 3,5 кг
Капуста белокочанная	свежая	45 - 60	120 - 150 г
	отварная, тушеная	15 - 25	300 - 500 г
Соки	апельсиновый, персиковый	25 - 35	200 - 300 г
	яблочный, виноградный	2	3,5 л
Картофель	отварной	14	500 г
	жареный	10	700 г



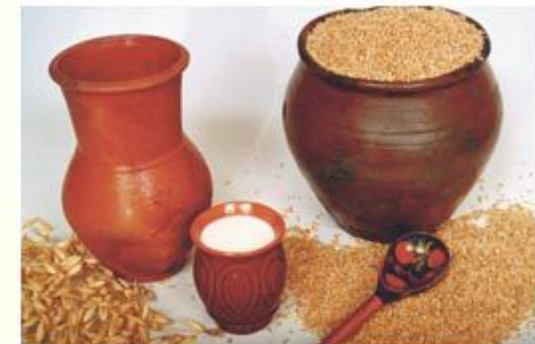
© www.fruity-mail.ru



# Пищевые источники витамина В1

суточная потребность детей 4 - 6 лет: 0,9 - 1,0 мг

Продукт		Содержание в продукте, мг/100 г	Количество продукта, обеспечивающее суточную потребность в витамине В1
Свинина нежирная		0,4 -0,6	200 - 375
Говядина, баранина, куры		0,06-0,09	1,5 - 2,5
Печень, почки		0,3 - 0,5	250 - 500
Колбасы		0,1-0,35	350-1500
Рыб		0,08-0,12	1,0 - 2,0
Хлеб	из цельного зерна	0,27	500-550
	из муки высшего сорта	0,11	1,2 - 1,4
Крупы	пшено, овсяная, гречневая	0,40-0,45	300 - 400
	рис, манная, перловая	0,08-0,14	500-1900
Молоко		0,02-0,05	2,6 - 7,5 л
Картофель		0,12	1,0-1,25
Овощи, фрукты, ягоды		0,02-0,06	2,2 - 7,5



кг



# Состав восстановленного сока

Показатели	Сок, 200 мл
А, мг	-
Бета-каротин, мг	0,5***
D, ME	-
Е, мг	-
С, мг	4*- 4**- 20***
В1, мг	Не значительное
В2, мг	Не значительное
В6, мг	-
В12, мг	-
РР, мг	Не значительное
Фолиевая кислота, мг	Не значительное
Пантотеновая кислота, мг	Не значительное
Биотин, мкг	-
Пектин, г	0,06*- 0,4**
К1, мкг	-



\* яблочный

\*\* виноградный

-

\*\*\*томатный

# Эффективные пути восполнения дефицита микронутриентов

➔ Увеличение доли в рационе свежих овощей и фруктов, продуктов и готовых блюд из цельного зерна, молока и мяса

➔ Регулярное включение в рацион **обогащенных микронутриентами** пищевых продуктов и готовых блюд, в т. ч. :

Молоко и кисломолочные продукты

Хлебобулочные и кондитерские изделия

Соки, напитки, сиропы и кисели и т.п.

➔ Применение поливитаминных препаратов

# Продукты, обогащенные

## витаминами и минеральными веществами

- соки
- нектары
- напитки
- кисели
- сиропы
- молоко
- кисломолочные продукты
- творог
- каши
- хлебобулочные изделия

## про- и пребиотиками, пищевыми волокнами

- каши
- кисломолочные и молочные
- продукты
- хлебо-булочные изделия



# Продукты, обогащенные витаминами





# Эпидемиология йододефицитных заболеваний



**Всемирная Организация Здравоохранения и Детский фонд ЮНИСЕФ рекомендуют в качестве самого надежного и эффективного массового средства восполнения дефицита йода **использование йодированной соли****

**Использование йодированной соли, вместо обычной, в количестве 4-6 г в сутки полностью обеспечивает организм человека необходимым количеством йода (150-200 мкг)**



**Частота подростковой гипертонии  
среди школьников г. Москвы  
за период 1995-2004 гг.  
возросла в 1,6 раза.**



# Соли, полезные для здоровья



**«Молоко- это изумительная пища,  
приготовленная самой природой»  
И.П.Павлов**



# КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- нормализация кишечной микрофлоры
- стимуляция иммунного ответа
- регуляция моторной активности кишечника
- высокая пищевая ценность
- повышение усвояемости белка
- сниженное содержание лактозы и сенсibiliзирующие свойства ( по сравнению с цельным молоком )

# МОЛОКО

- источник белка, кальция, витаминов А, В2
- профилактика остеопороза
- регуляция кислотно-щелочного баланса в организме



# **РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ В СУТОЧНОМ РАЦИОНЕ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ**

<b>Продукты</b>	<b>Возраст, годы</b>			
	<b>1-3</b>	<b>4-6</b>	<b>7-11</b>	<b>12-17</b>
<b>МОЛОКО</b>	<b>300</b>	<b>400</b>	<b>300</b>	<b>250</b>
<b>жидкие кисломолочные продукты</b>	<b>150</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>250</b>
<b>творог</b>	<b>50-60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>70</b>
<b>сыр</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>

# ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ

Продукт	Содержание Са в продукте, мг/100 г	Количество продукта, содержащее РНП кальция (800 - 1200 мг)	
СЫРЫ	твердые	900 - 1000	90 - 120 г
	мягкие	750	100 - 160 г
	плавленные	450 - 750	100 - 260 г
МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	120	650 - 1000 г	
ТВОРОГ	120 - 150	650 - 800 г	
ХЛЕБ	20 - 40	2,0 - 6,0 кг	
РЫБА	20 - 50	1,5 - 6,0 кг	
МЯСО, ПТИЦА	10 - 20	4,0 - 12,0 кг	
КАРТОФЕЛЬ	10	8,0 - 12,0 кг	
ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ФРУКТЫ	20 - 50	1,5 - 6,0 кг	
ФАСОЛЬ, ГОРОХ	100 - 150	0,5 - 1,2 кг	
СОЯ	300	250 - 350 г	



**Жиры и сладости**  
Употреблять время  
от времени

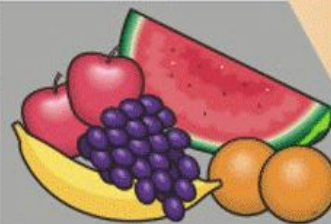


**Молоко  
и молокопродукты**  
2 – 3 блюда  
ежедневно

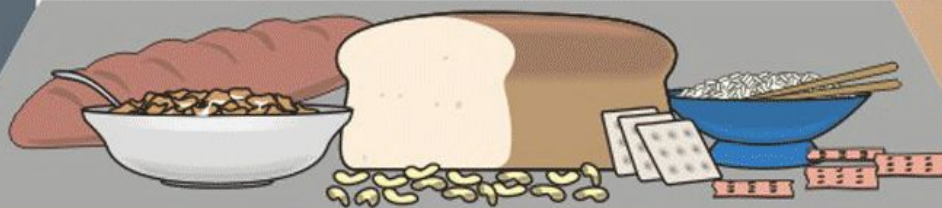


**Мясо, рыба, птица,  
Яйца, бобы и орехи**  
2 – 3 блюда ежедневно

**Овощи**  
3 – 5 видов  
ежедневно



**Фрукты**  
2 – 4 вида  
ежедневно



**Крупы, злаки,  
мучные изделия**  
4 – 5 и более  
блюд ежедневно

# Рекомендации для родителей:

- **Режим питания ребенка – не менее 4 раз в день**
- **Умеренное посещение предприятий фастфуда**
- **Преимущество домашнего и школьного питания**
- **При покупках продуктов для дома следует отдавать предпочтение обогащенным продуктам**

# Распространенные ВРЕДНЫЕ семейные пищевые привычки

- Привычка есть перед телевизором или за чтением.
- Привычка есть на ночь или спать сразу после еды
- НЕ завтракать
- Привычка употреблять пищу богатую углеводами и жирами
- Привычка к определенным продуктам – однобокое питание



# Как приучить ребенка к новым продуктам?

- Ребенок будет есть то же, что и ВЫ
- Обратите внимание на семейное питание!
- Настойчиво, но не насильно, предлагайте ребенку новые продукты и блюда
- Красивая сервировка стола и блюда улучшает аппетит
- Доброжелательная атмосфера и Ваш личный пример



**Будьте здоровы!**