



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область



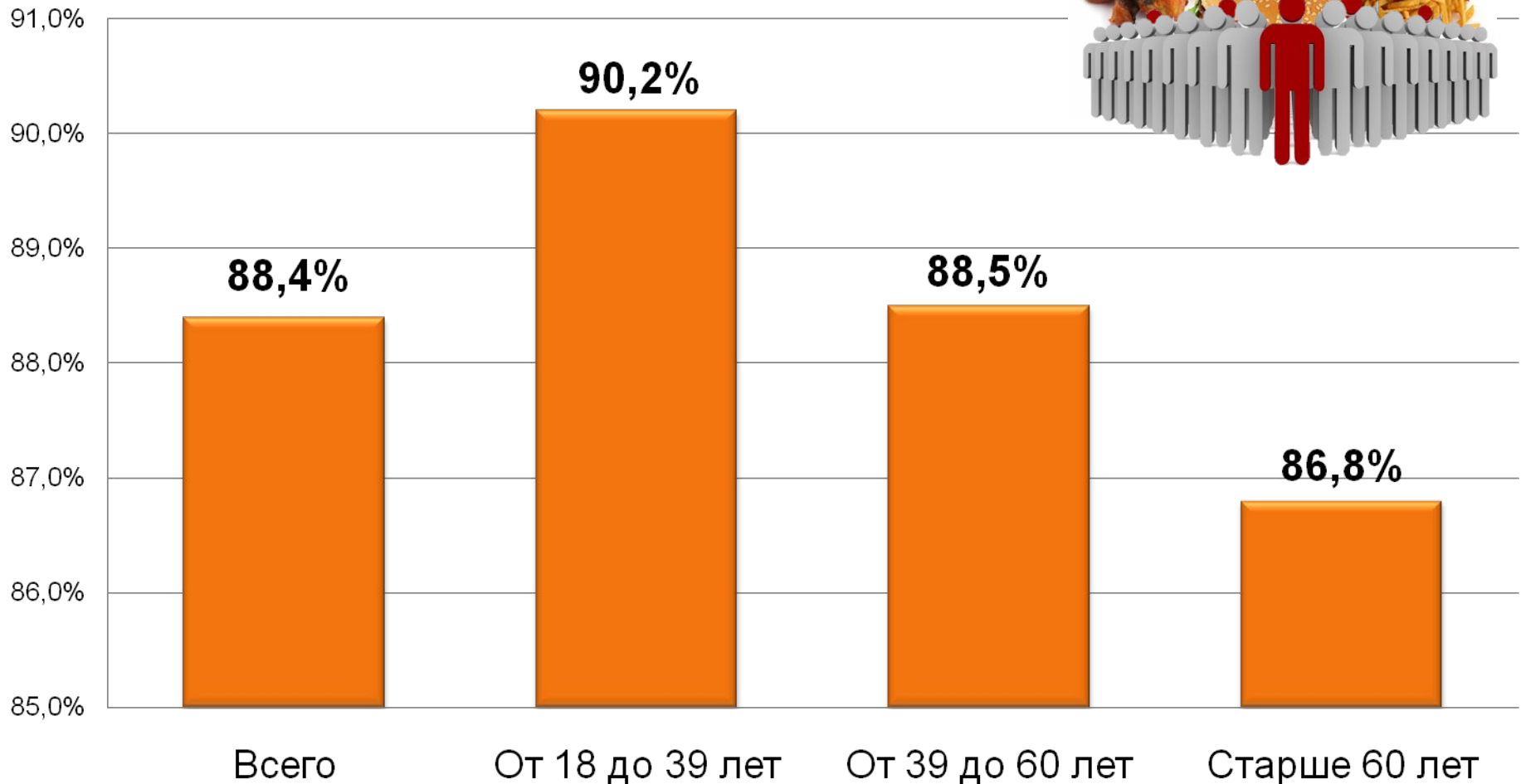
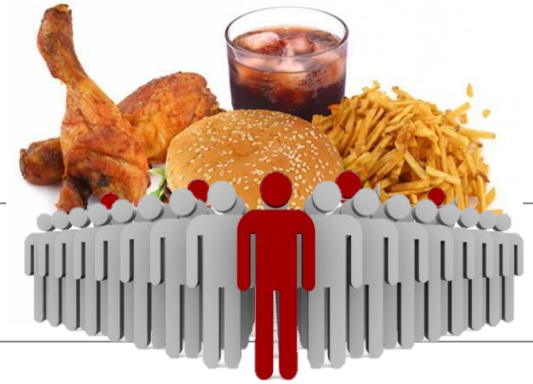
# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОДРОСТКА ЧТО ЭТО ТАКОЕ?





# СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ ОПРОС 2014

## РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ НЕРАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ





# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

нормального роста и развития организма

физической и умственной активности

устойчивости к возникновению болезней

здоровья

долголетия

**Повышение уверенности в себе, снижение страха критики, повышение самооценки**



## Основные нарушения питания современного человека

### дефицит



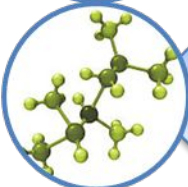
животных белков



полиненасыщенных  
жирных кислот



ВИТАМИНОВ



макро- и  
микроэлементов



ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

### избыток



животных жиров



сахара



СОЛИ



Эти нарушения  
наблюдаются практически  
у всех возрастных  
и социальных групп  
**круглый год.**



# АЛИМЕНТАРНО ЗАВИСИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



**БУЛИМИЯ**

**ОЖИРЕНИЕ**

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ**



**АНОРЕКСИЯ**

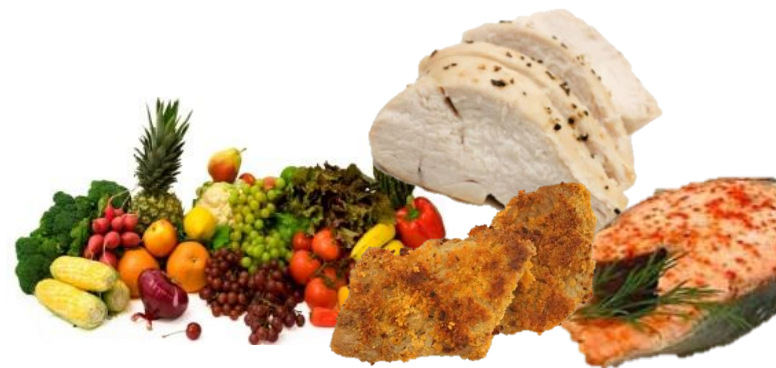
При этом одним из важнейших способов профилактики такого рода нарушений оказывается формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием.



# ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛОРИЯХ



- Разнообразиие питания
- Включение в ежедневное меню продуктов как растительного, так и животного происхождения
- Регулярное поступление пищи в течение дня



# ЧАСТОТА ПРИЕМОВ ПИЩИ

Не менее – 4 - 5 раз

Допустимо – 5 - 6 раз

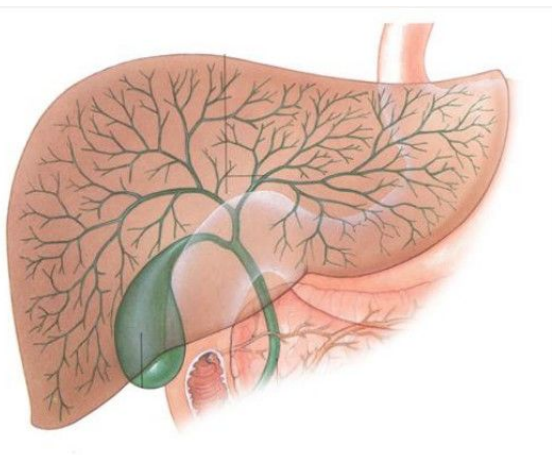






# АЛИМЕНТАРНО ЗАВИСИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

## НАРУШЕНИЕ ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЯ



## ГАСТРИТ



## КОЛИТ





# БЕЛКИ

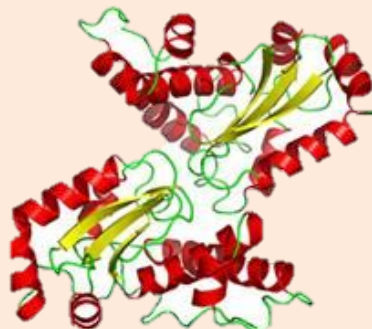
**В организме  
>10 000 видов  
белков**

**Постоянно идёт  
синтез белка,  
останавливающийся  
при  
отсутствии  
хотя бы 1 АК**

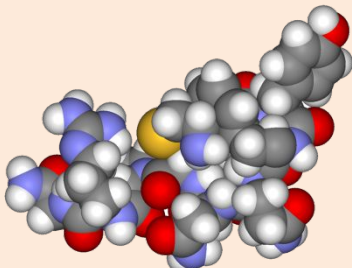
**Запасов белка  
в организме нет**



иммунная защита



ферменты



гормоны



кожа



волосы



ногти



## ЖИВОТНЫЕ

- высокая биологическая ценность
- легко перевариваются
- Усвоение **>90%**

# БЕЛКИ

**АК >250**

используются

только **20**

**НАК 8**



## РАСТИТЕЛЬНЫЕ

- низкая биологическая ценность
- трудно перевариваются
- усвоение **60-80%**





# БЕЛКИ

**СУТОЧНАЯ  
НОРМА**  
(г/кг МТ)

**3-5 лет - 3**

**5-7 лет - 2**

**7-21 года - 1,5**

**взрослые - 1,0**

**пожилые - 0,8**

45-50% животный белок

**МТ = рекомендуемая МТ**

Девушка **165 см**  
Нормальный вес –  
**55-60 кг**

**60 x 1,5**  
**= 90 г белка**

**животный белок = 45 г**

птица  
рыба  
мясо  
МОЛОЧНЫЕ  
продукты  
яйцо



**Н.В.! Единовременно усваивается только 30 гр белка  
(лишнее подвергается гниению в кишечнике).**



# СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА

## Количество белка в 100 г продукта

### Очень большое (более 15):

*Сыр, творог нежирный, мясо животных и кур, большинство видов рыбы, соя, горох, фасоль, орехи*

### Большое (10-15):

*Творог жирный, свинина мясная и жирная, колбасы вареные, сосиски, яйца, крупа манная, гречневая, овсяная, пшено, мука пшеничная, макароны*

### Умеренное (5-9,9):

*Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек*

### Малое (2-4,9):

*Молоко, кефир, сливки, сметана, мороженое сливочное, шпинат, капуста цветная, картофель*

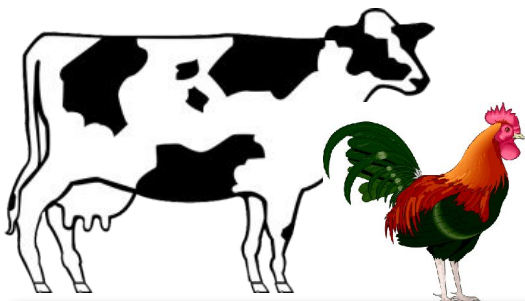
### Очень малое (0,4-1,9):

*Масло сливочное, почти все овощи, фрукты, ягоды и грибы*



# ЖИРЫ

## НАСЫЩЕННЫЕ (ТВЕРДЫЕ)



Жиры  
животных  
и птиц

**Содержат  
скрытые жиры:**

колбасы, сосиски,  
паштеты,  
птица с кожей,  
творожная масса,  
сыры

## НЕНАСЫЩЕННЫЕ (ЖИДКИЕ)



Растительные  
масла  
и рыбий жир

- Готовить пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекать, тушить.
- Избегать продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).
- Овощи тушить на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла



# ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

**Обеспечивают  
нормальный  
рост организма  
к дефициту особенно  
чувствительны  
дети и подростки**

**Важны для формирования мозга и зрения**

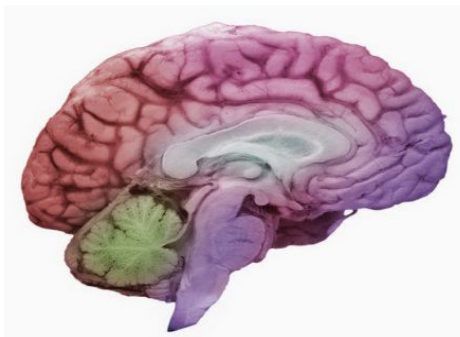
*(в период активного роста мозга плода и младенца должны поступать в адекватном количестве через плаценту и с грудным молоком матери, что возможно лишь при наличии достаточных запасов в организме беременной и кормящей женщины).*

**Обеспечивают нормальное  
функционирование мозга**

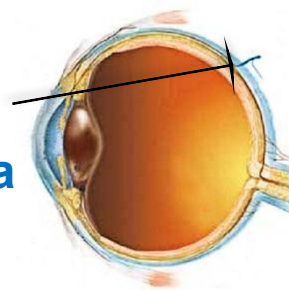
*Улучшают и способствуют*

- приток энергии для передачи импульсов
- мыслительную способность
- сохранение информации в памяти
- и более быстрое извлечение информации из памяти

**Высокая  
концентрация  
в сером веществе  
головного мозга  
(3% сухого остатка)**



**Высокая  
концентрация  
в сетчатке глаза**



**Предотвращают  
накопление  
жира  
в организме**



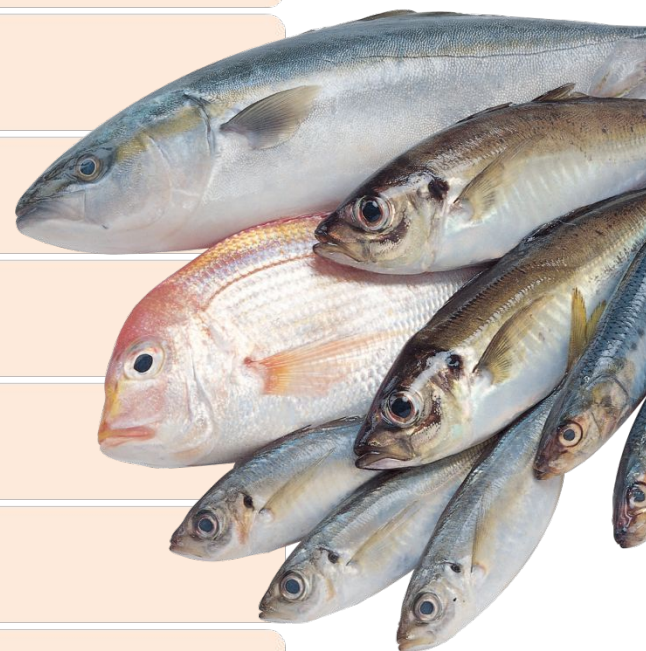


# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**Регулярно 2-3 раза в неделю  
употребляйте рыбу**

## Омега-3 ПНЖК

- расширяют сосуды
- повышают выносливость
- уменьшают боль и отёчность тканей
- расширяют бронхи
- уменьшают воспаление
- уменьшают свертываемость крови
- усиливают приток кислорода к тканям







# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Присутствие в рационе питания  
продуктов, богатых *омега-3 ПНЖК*

**Суточная  
потребность омега-3**

не  
менее **2** г/сут.

Содержание омега-3 в 100 г



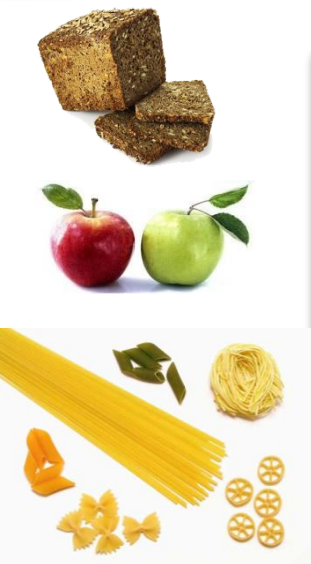
- **скумбрия 2,5 г**
- **сельдь 1,2-3,1 г**
- **лосось 1,0-1,4 г**
- **тунец 0,5-1,6 г**
- **форель 0,5-1,6 г**
- **семя льна 22,8 г**
- **грецкие орехи 6,8 г**
- **соя 1,6 г**
- **фасоль 0,6 г**

# УГЛЕВОДЫ

## МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ

**20-30 мин.**

крахмал  
гликоген



Оптимальная  
Суточная  
норма:

**300-350 г**

• из них простых  
углеводов

**30-40 г**

• пищевых

волокон **20-30 г**

## БЫСТРО-УСВОЯЕМЫЕ

**5-10 мин.**

глюкоза  
фруктоза  
лактоза  
мальтоза  
сахароза



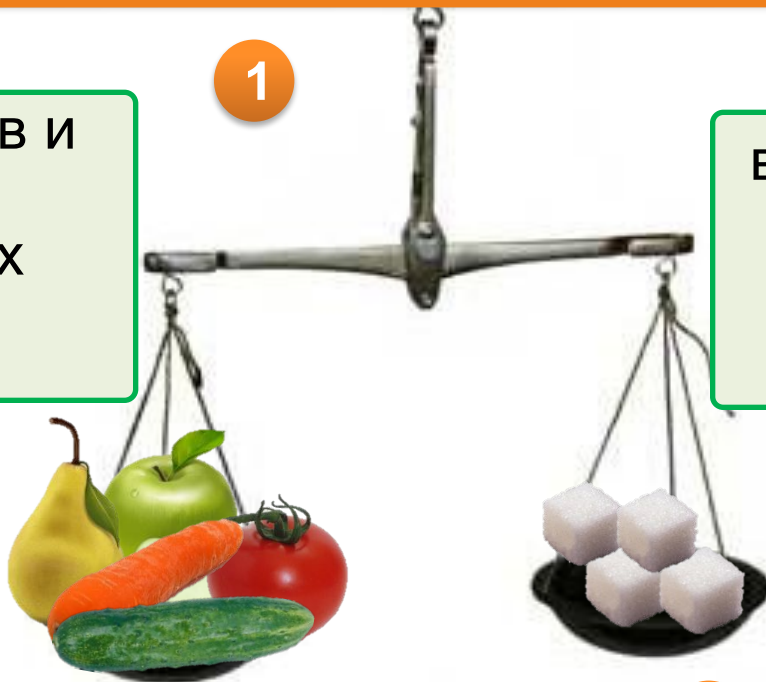
## ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез

# УГЛЕВОДЫ

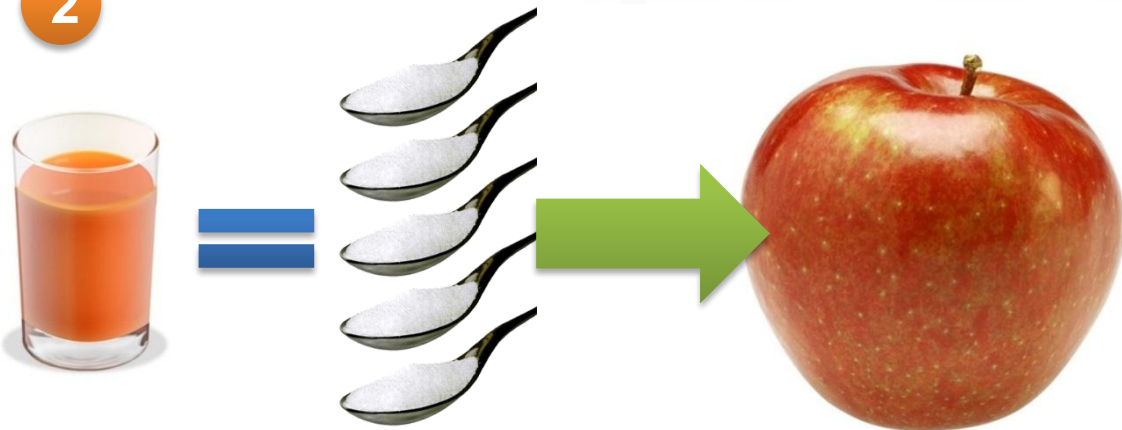
В **500 г** фруктов и овощей  
**20-25 г** простых углеводов.

1

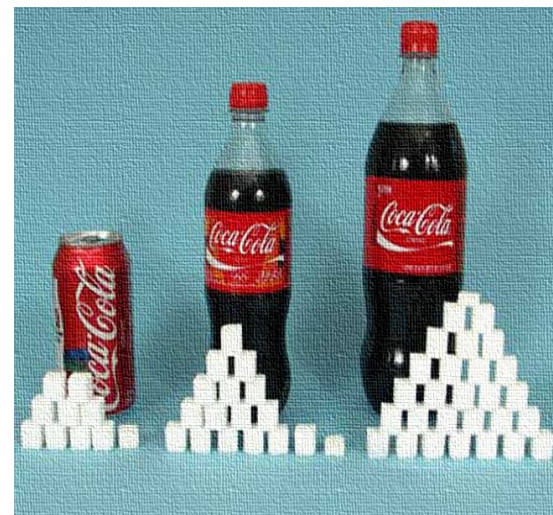


В **4-х** кусочках сахара  
**20 г**  
простых углеводов.

2



3



# НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

## КЛЕТЧАТКА

В ЭТИХ ДОМИКАХ  
 РАЗМНОЖАЕТСЯ  
 ПОЛЕЗНАЯ МИКРОФЛОРА

МАЛО КЛЕТЧАТКИ –  
 МАЛО ПОЛЕЗНОЙ  
 МИКРОФЛОРЫ –  
 ВУЗДУТИЕ, ЗАПОРЫ



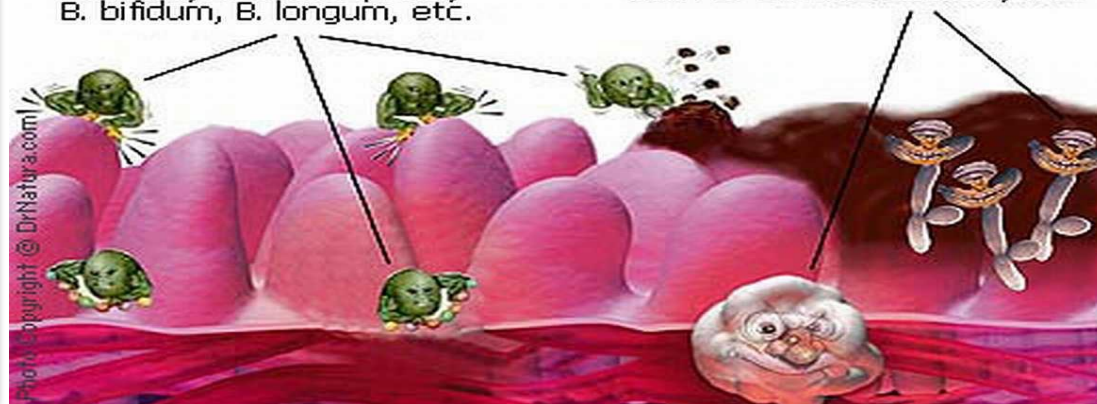
Потребление фруктов  
 и овощей должно быть  
**не менее 500 г в сутки**  
 (≥5 порций),  
 без учета картофеля

### Friendly Bacteria

*L. acidophilus*, *L. salivarius*,  
*L. casei*, *L. thermophilus*,  
*B. bifidum*, *B. longum*, etc.

### Unfriendly Bacteria

Pathogenic bacteria & fungi,  
 such as *Candida albicans*, etc.





# НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

## ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

не менее

**24-35** г/сут.



(400-500 г  
фруктов  
и овощей)



- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- **уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот**



# Почему необходимо ограничивать потребление соли (NaCl)



Норма – не более 2 г в сутки!!!



1

снижает активность ферментов, расщепляющих жиры



2

нарушает состояние внутренней поверхности сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина



3

задерживает жидкость в организме  
(1гр натрия задерживает 200мл воды)

## БОЛЬШЕ ВСЕГО СОЛИ СОДЕРЖАТ

**сыры, колбасы, копчености, консервы, мясные полуфабрикаты, хлеб, соевый соус, кетчуп, майонез, снеки (чипсы, фасованные сухарики, орешки и т.д.), готовые салаты.**

- **В 100 г** вареной колбасы, сосисок и сарделек содержится **2–2,5 г** поваренной соли, полукопченых колбас – **3,0 г**, сырокопченых – **3,5 г**.
- Во всех продуктах быстрого питания **количество соли высокое.**
- Соль поступает в организм человека с хлебом (100 г хлеба – содержит 1 г соли).





# ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ



Томатный сок  
(1 стакан)  
**882 мг**  
(~44,1%)



Щи (1 порция)  
**1000 мг**  
(~50%)



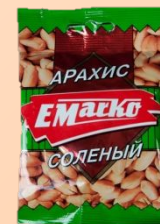
Хлопья кукурузные  
(100 г)  
**660 мг**  
(~33%)



Соевый соус  
(1 столовая ложка)  
**1029 мг**  
(~51,5%)



Сосиски свиные  
(2 штуки)  
**336 мг**  
(~16,8%)



Соленый арахис  
(1 порция)  
**260 мг**  
(~13%)



Чипсы (30 г)  
**600 мг**  
(~30%)



Сыр (30 г)  
**240 мг**  
(~12%)



Хлеб  
(1 ломтик)  
**150 мг**  
(~7,5%)



Чизбургер  
**750 мг**  
(~37,5%)



Молоко (1 стакан)  
**264 мг**  
(~13,2%)



Кетчуп  
(1 столовая ложка)  
**156 мг**  
(~7,8%)





# ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ

Овсяная каша  
(200 г)  
**1 мг**  
(~0,05%)



Творог (100 г)  
**30 мг**  
(~1,5%)



Фруктовый йогурт  
(1 стаканчик)  
**133 мг**  
(~5%)



Рис (200 г)  
**4 мг** (~0,2%)



Яблоко  
**8 мг**  
(~0,4%)



Банан  
**54 мг**  
(~2,7%)

Картофель (200 г)  
**60 мг**  
(~3,0%)



Груша  
**3 мг**  
(~0,15%)



Грейпфрут  
**1 мг**  
(~0,05%)

Жареная треска  
(1 филе)  
**141 мг**  
(~5%)



Помидоры (100 г)  
**20 мг**  
(~1,0%)



Арахис (30 г)  
**10 мг**  
(~0,5%)

# ЧАСТОТА ПРИЕМОВ ПИЩИ

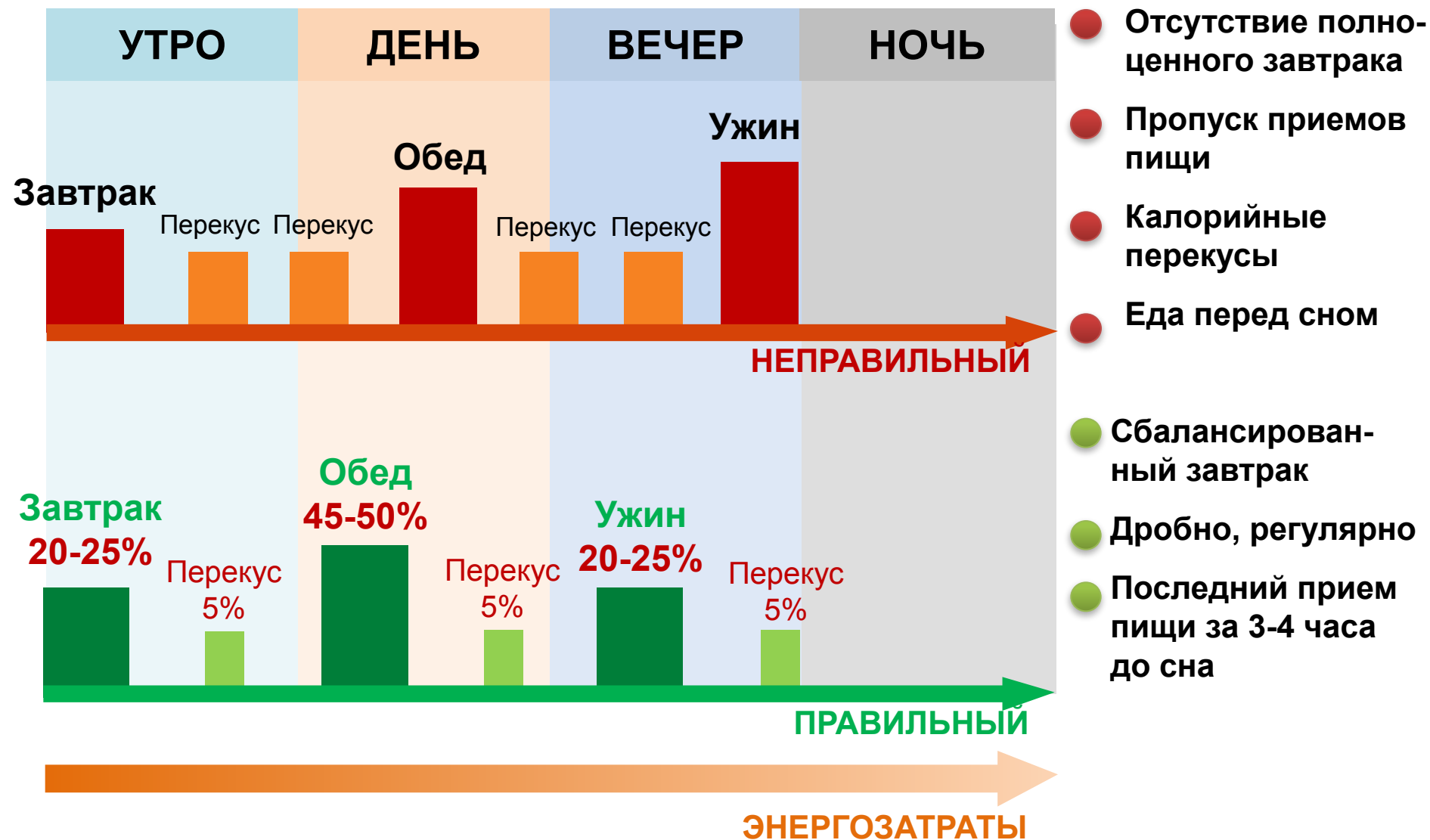
Не менее – 4 - 5 раз

Допустимо – 5 - 6 раз





# РЕЖИМ ПИТАНИЯ





# Что можно есть на завтрак?

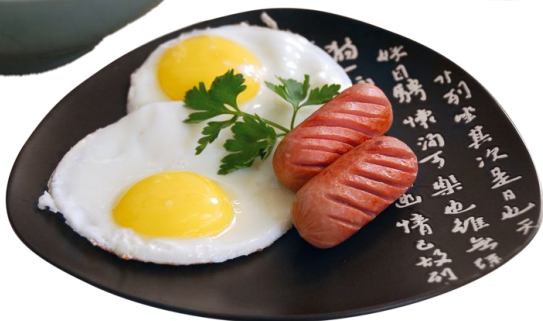
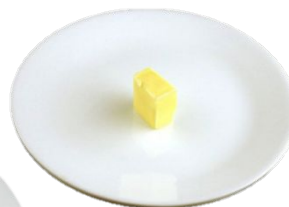
**ГОРЯЧЕЕ  
БЛЮДО**



**ЗАВТРАК**



**ГОРЯЧИЙ  
НАПИТОК**





# Перекус





# Что можно есть на обед?



**Первое  
блюдо**



**Второе  
БЛЮДО**



**ГОРЯЧИЙ  
НАПИТОК**





# Перекус



# Что можно есть на ужин?

## Ужин







# Что можно есть на ужин?

Перед сном

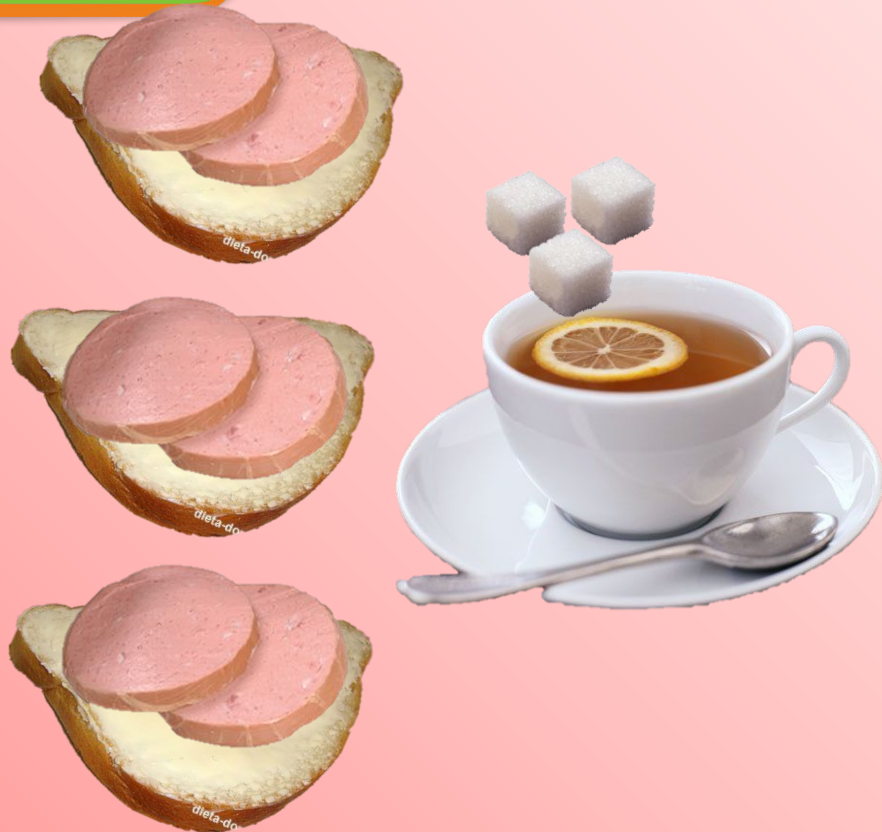




# Научиться делать выбор



# Научиться делать выбор



↓

масса



масса

энергоценность



энергоценность

польза



польза



# Научиться делать выбор



масса

энергоценность

польза

масса

энергоценность

польза

# Научиться делать выбор



масса	=	масса
энергоценность	≠	энергоценность
польза	≠	польза



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО,



ЧТОБЫ ЖИТЬ

