

Основы здорового питания



Шмыгов И.Г.,
учитель физической культуры

План

- Актуальность проблемы
- Основные понятия
- Оценка питания
- Оценка рациона (практика)
- Правила составления рациона
- Особенности питания спортсменов
- Вопрос- ответ

Проблема здоровья – проблема питания?



Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью



Европейская стратегия «Здоровье и развитие детей и подростков»



Хорошее питание имеет важнейшее значение для здорового развития.

Недостаточное питание приводит к нарушениям здоровья, что, в свою очередь, способствует дальнейшему ухудшению состояния питания.

Нездоровый рацион питания вызывает все большую озабоченность почти во всех европейских странах. Он может приводить к ожирению детей школьного возраста и увеличивает риск развития сердечнососудистых и других системных заболеваний на более поздних этапах жизни.

Нарастающая эпидемия ожирения является одним из факторов риска для здоровья, вызывающих все большую озабоченность во многих европейских странах.



«...необходимо разработать универсальную и современную модель организации школьного питания... "Эта универсальная модель должна быть приспособлена к тому или иному региону»

24.04.2007



Цель проекта:

Создание условий, способствующих
формированию
у всех субъектов образовательного процесса
основ рационального питания,
как одной из составляющих здорового образа
ЖИЗНИ

.



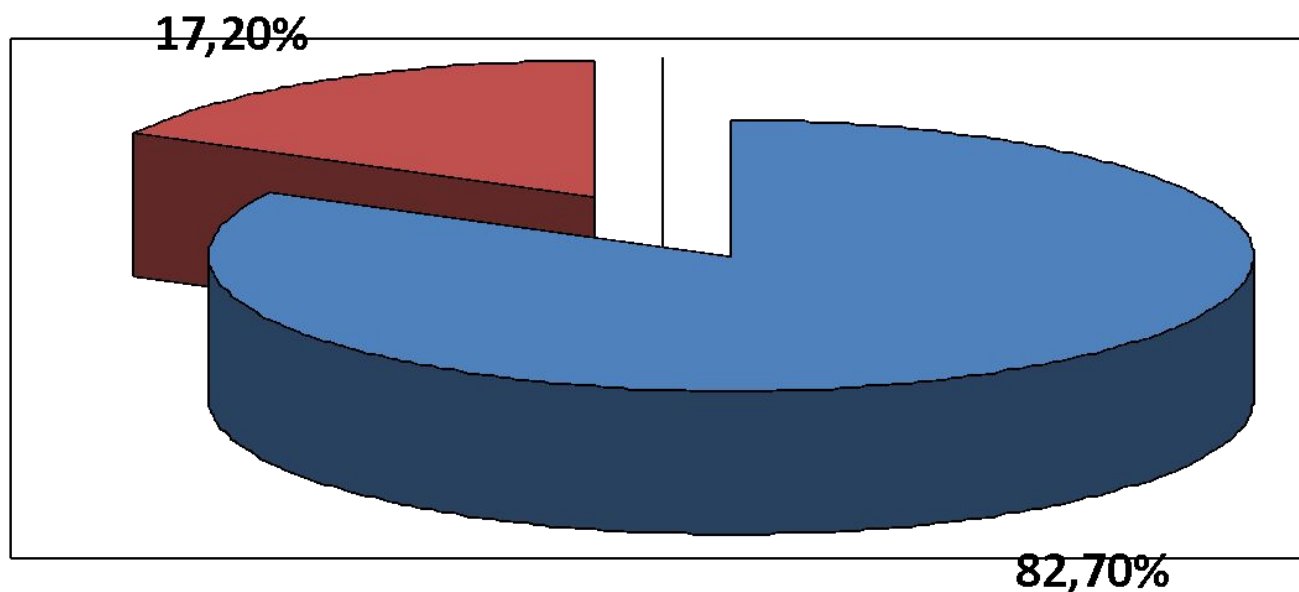
Задачи проекта:

- Ознакомление педагогического коллектива, родительской общественности с нормативно-правовой базой.
- Применение разнообразных форм работы с учащимися по воспитанию культуры питания с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.
- Пропаганда здорового образа жизни и практическая реализация мероприятий по оздоровлению школьников

Оценка питания

- Опрос
- Анализ диеты (рациона)
- Антропометрия (рост, масса тела)
- Определение биохимических маркеров
- Анализ состава тела
- Оценка иммунного статуса
- Оценка физической активности

Оценка питания



■ нерегулярное питание

■ регулярное питание

Галактионова М.Ю., д-р мед. наук, доцент

Рахимова А.Л.

Красноярский государственный медицинский 2011

Оценка питания

- **69,92%** подростков принимают пищу, когда им захочется
- в **12,78%** случаев, когда появится свободное время
- в **45,11%** случаев, подростки питаются 3 раза в день
- **13,53%** - 1 или 2 раза в день.
- **14,28%** респондентов отмечали преимущественно сухоедение, частые (до 7 раз в сутки) перекусы

Галактионова М.Ю., д-р мед. наук, доцент

Рахимова А.Л.

Красноярский государственный медицинский 2011

Оценка питания (г. Кемерово)

Частота приема пищи	В среднем 2,9 $\pm 0,09$
Наибольший объем приходится:	
-завтрак	1,6 $\pm 0,85$
-обед	59,7 $\pm 3,31$
-ужин	38,7 $\pm 3,28$
Характер приема:	
- наспех, не пережевывая	40,3 $\pm 3,31$
- всухомятку	33,9 $\pm 3,19$
- питаются в столовой	78,45 $\pm 2,77$

Внимание!!! Опасно!!!

- нерегулярный прием пищи
- еда в сухомятку и поспешно
- большой интервал между приемами пищи
- перенос основного приема пищи с обеда на ужин и еда непосредственно перед сном

Курилович С.А., Решетников О.В. (2000 г.)

Оценка питания (г. Кемерово)

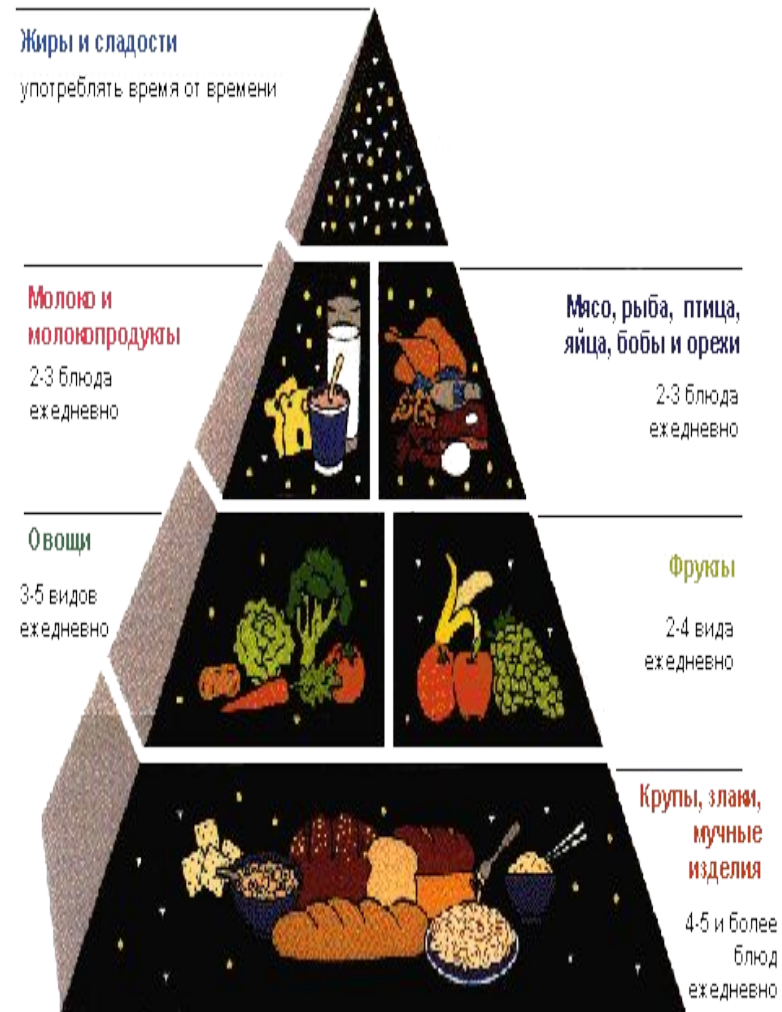
- **55,47±2,17%** подростков имели **средние (нормальные)** показатели физического развития отмечались
- **70,1±2,0%** обследуемых имели **гармоничное** физическое развитие,

Оценка питания (г. Кемерово)

- у **31,09**±2,49% - ниже среднего:
 - 29,8±2,0%, -за счет **дефицита массы тела**
 - 1,2±0,49% - низкого роста,
- у **13,43**±1,52% - физическое развитие выше среднего за счет избытка массы тела и ожирения
- 23,4±1,85% дисгармоничное,
6,5±1,08% резко дисгармоничное.

Питание здоровое

- Питание обеспечивающее удовлетворение научно-обоснованных потребностей различных групп населения в рациональном питании с учётом традиций, привычек и основанное на потреблении разнообразных продуктов питания, способствующих укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



Питание здоровое

Жиры и сладости

употреблять время от времени

Соль – одна чайная ложка в день

Вода – не менее 1,5 литров

Молоко и молочные продукты

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

Питание здоровое

С позиции ВОЗ ассоциируется с такими видами деятельности , как:

- Политика в области производства пищевых продуктов
- Производственной безопасности
- Удовлетворенности жизненно важными питательными компонентами
- Обучения населения

Питание здоровое

В применении к индивидуумам
рассматривается как синоним

Рационального
питания

Рациональное питание

- Физиологически полноценное питание людей с учётом пола, возраста, характера труда и других факторов, которое способствует сохранению здоровья, повышению сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, а также активному долголетию.



Основные принципы рационального питания:

- Энергетическое равновесие пищевого рациона (соответствие энергозатрат энергопотреблению)
- Сбалансированность пищевого рациона по основным компонентам (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины)
- Режим и условия приема пищи



Здоровое питание - здоровый образ жизни!



Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя!

Молоко-кальций!



- Потребность в кальции возрастает с возрастом.
- Обезжиренное коровье молоко богато кальцием, необходимым для костей и профилактики остеопороза, а так же при правильном питании.

Молоко-кальций!



- Молочное предотвращает снижение массы костей в результате менопаузы или ревматоидных артритов (благоприятно при здоровом образе жизни).
- Пейте ежедневно два стакана обезжиренного молока или включите в свой рацион обезжиренные йогурты и богатые кальцием фрукты.

Бананы- калий!

- Всего один желтый плод содержит 467 мг калия, который нужен, чтобы мышцы оставались сильными и здоровыми. Он снижает артериальное давление. Бананы – прекрасная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, они нейтрализуют кислоту, так что полезны для лечения изжоги.



Бананы- калий!

- Попробуйте, как вкусно, если добавить кусочки банана в овсянку, йогурт, молоко или фруктовый сок.
- Источниками калия являются также чечевица, сардины и курага.



Яйца-здоровое питание при здоровом образе жизни!



Даже если вас волнует холестерин, не надо от них отказываться.

Яйца являются источником белка и лютеина, который защищает глаза от катаракты, яйца входят в состав правильного питания.

Есть основания полагать, что они предотвращают образование тромбов, снижая риск инфаркта и инсульта.

Яйца-здоровое питание при здоровом образе жизни!



Потребление шести яиц в неделю снижает риск рака молочной железы на 44%.

Сегодня диетологи говорят, что одно-два яйца в день не повышают уровень холестерина, так как организм сам производит его из насыщенных жиров, а не получает его с богатыми холестерином продуктами

Лососина-никотиновая кислота!

- Лососина богата жирами группы ω -3, которые снижают уровень холестерина, защищают от некоторых видов рака и предотвращают образование тромбов.



Лососина-никотиновая кислота!

- Исследования показывают, что лососина облегчает депрессивные состояния и предотвращает потерю памяти, потому что содержит никотиновую кислоту. А она, по некоторым данным, защищает от болезни Альцгеймера.
- Если есть возможность, ешьте свежую или консервированную лососину не реже трех раз в неделю - если вы ведете здоровый образ жизни (ЗОЖ). Жиры группы ω -3 содержатся также в грецких орехах.



Крупы-фосфор, калий, кальций, железо, магний!



- С точки зрения диетологии крупы можно назвать универсальными продуктами и использовать при любом заболевании.
- Одна и та же крупа годится для приготовления различных блюд при самых разных недугах.
- Используя различную кулинарную обработку, можно обеспечить максимально щадящий режим органам пищеварения (жидкие и протертые каши) либо вызвать активизацию моторной функции кишечника (рассыпчатые каши).

Мясо и мясные продукты.

- Мясо и мясные продукты - основной источник полноценных белков животного происхождения, содержание которых в них колеблется от 14 до 24%.
- В мясе есть все незаменимые аминокислоты, много железа, фосфора, витаминов А, В1, В6, В12.
- Однако в нем мало кальция и магния, нет витамина С и некоторых других.
- Мясо богато азотистыми экстрактивными веществами, которые улучшают его вкус, повышают секреторную функцию желудка, возбудимость центральной нервной и сердечно-сосудистой систем.

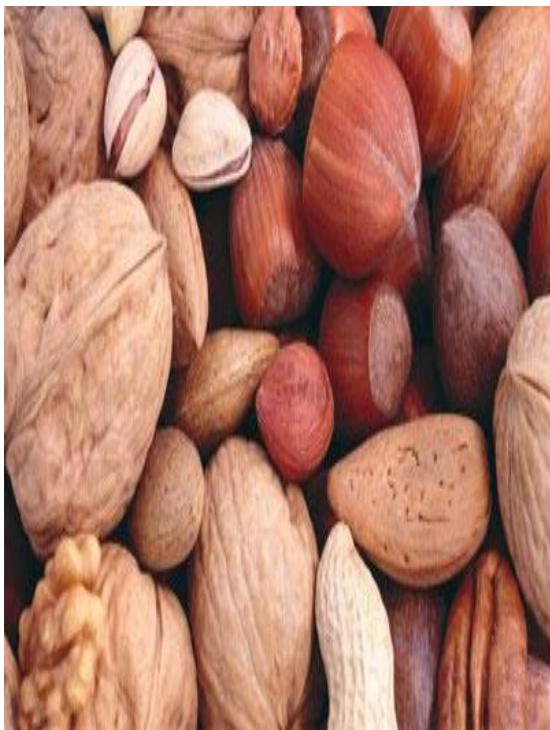


Орехи и семечки.



- Орехи и семечки чрезвычайно богаты жирами, белками, незаменимыми аминокислотами, некоторыми минеральными веществами и витаминами.
- По калорийности они занимают одно из первых мест среди растительных продуктов.

Орехи и семечки.



- Выбирая орехи в скорлупе, берите те, что потяжелее и не дребезжат, если их потрясти.
- На них не должно быть трещин и дырок.
- Бойтесь заплесневелого арахиса – он может вызвать тяжелые заболевания.
- Покупайте орехи и семечки целыми, а не порезанными, молотыми или очищенными, так как ореховые ядра становятся прогорклыми быстрее.
- При покупке орехов и семечек обращайте внимание на их цвет. Старые прогорклые плоды имеют обычно желтоватый оттенок.

Шоколад - изысканное наслаждение!



Шоколад известен уже пятьсот лет, но по-прежнему остается загадочным продуктом. Наряду с большим количеством калорий в шоколаде содержится целая аптека полезных веществ и микроэлементов.

Все хорошо знают, что шоколад незаменим для снятия усталости, чувства голода и даже избавления от стресса.

Шоколад - изысканное наслаждение!



Исследования Института питания Российской Академии медицинских наук показали, что особые эфирные масла, входящие в состав шоколада, способны эффективно защищать наши сосуды от холестерина.

Они предотвращают отложение на стенках сосудов и артерий жиров и извести. И это только одно из целого ряда удивительных открытий последнего времени.

Антиоксиданты, содержащиеся в шоколаде, могут помочь бороться с раком, так как какао содержит в два раза больше антиоксидантов, чем красное вино, и в три раза больше, чем зеленый чай.

Мед богат минералами.

- Конечно же, мед — не просто лакомство, это очень ценное лекарство и средство профилактики.
- Мед содержит в себе всю таблицу Менделеева, в нем есть все, что нужно нашему организму в наиболее подходящей для усвоения форме, поэтому мед не имеет себе равных среди лекарств.
- А если в него добавить, например, еще и пыльцу или полезные фрукты, орехи, то можно получить сильнодействующие лекарства от многих болезней.

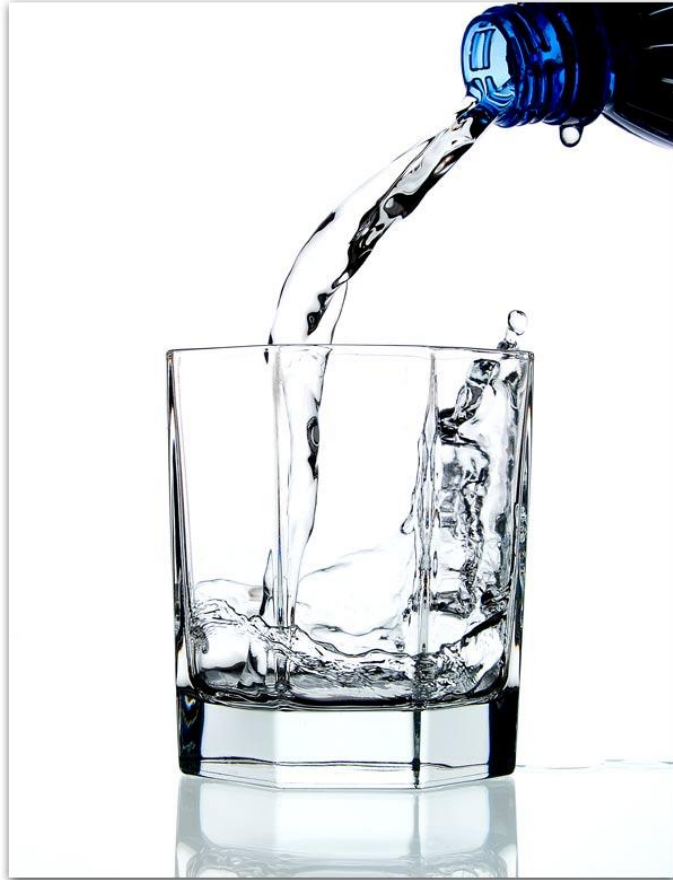


Мед богат минералами.

- Даже если вы практически здоровы, но знаете слабые места своего организма, приобретите или приготовьте собственный мед — с той добавкой, которая полезна именно вам. Принимайте его каждый день натошак по 1–2 чайные ложечки, запивая водой комнатной температуры. Но помните, что не стоит разводить мед в горячей жидкости — от этого ценные вещества в нем разрушаются. Конечно, все эти советы не относятся к тем, кто страдает аллергией на мед.

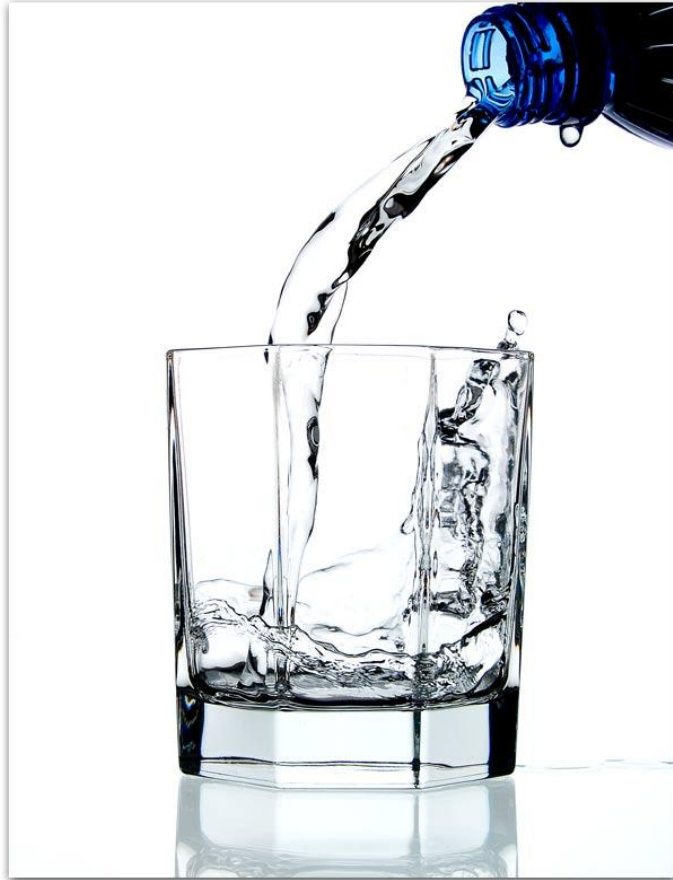


...без воды и ни туды и ни сюды



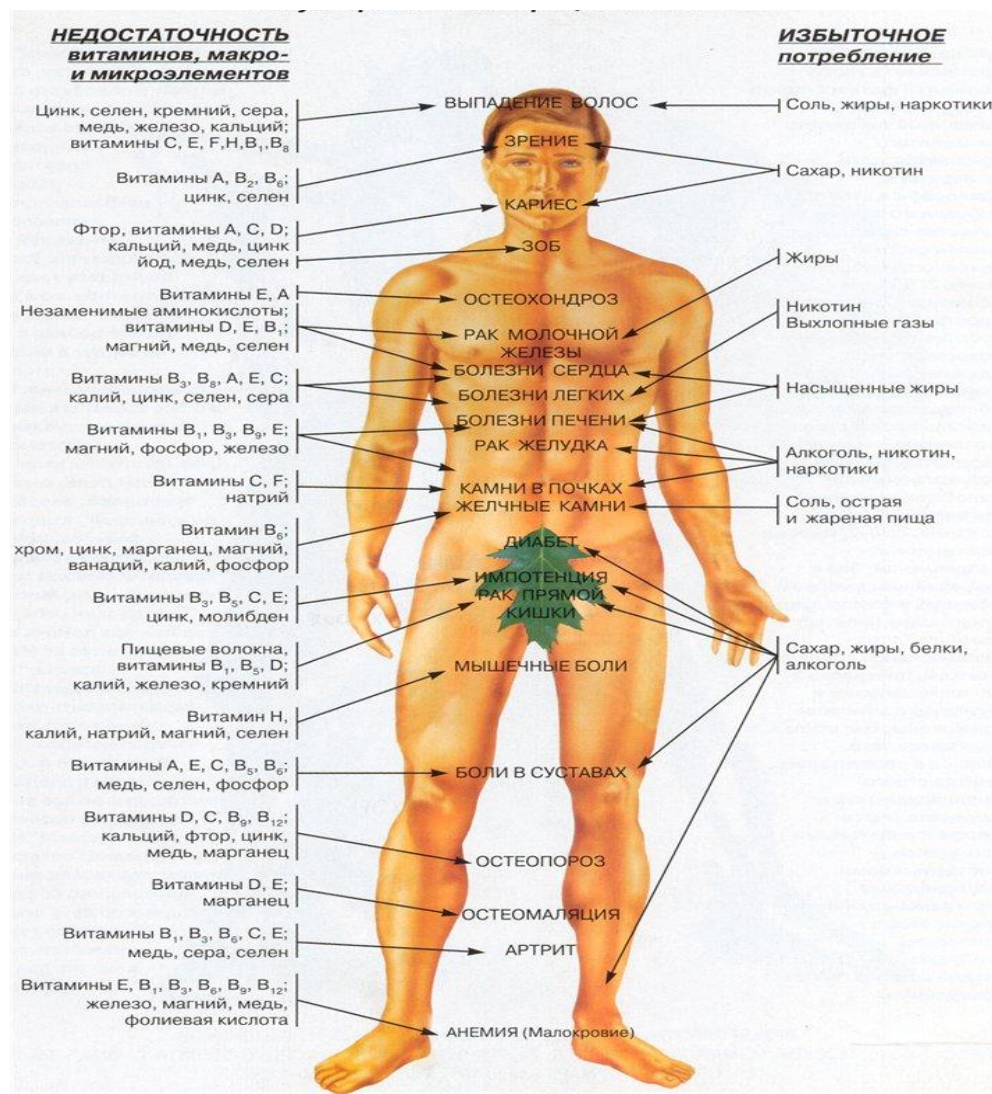
Вода — единственная на Земле жидкость, которой присущи особые физико-химические свойства. Молекулы воды легко распадаются на ионы — положительно заряженный водород (H^+) и отрицательно заряженный гидроксил (OH^-). Именно эти ионы и определяют пространственную структуру белков, липидов, нуклеиновых кислот и других органических веществ

...без воды и ни туды и ни сюды



- Полярности молекул вода обязана свойством растворять разнообразные вещества: минеральные соли, простые спирты, сахара и др. Потому-то вода и служит средой, где протекают многочисленные химические реакции, в совокупности создающие жизнь. Полезные свойства воды известны всем, именно благодаря им, вода твердо обосновалась в повседневном рационе. В среднем человек должен выпивать 8 стаканов каждый день, что составляет около 2-х литров.

Заболевания, возникающие в связи с недостаточностью витаминов, макро- и микроэлементов, а также при различных злоупотреблениях в рационе питания



Специализированные продукты клинического питания компании НУТРИЦИЯ – готовые формы для зондового и перорального применения



НУТРИДРИНК, 200 мл - готовый пероральный продукт

- **Высокая энергетическая насыщенность**
150 ккал/100мл
НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЕСА,
ПОВЫШЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ
- **Готовая форма продукта в порционной стерильной упаковке**
УДОБСТВО ПРИМЕНЕНИЯ
- **Высокое содержание белка (6г/100 мл)**
БЫСТРОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ
ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОВРЕЖДЕННЫХ
ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ
- **Наличие каротиноидов 0,30 мг/100 мл**
УЛУЧШЕНИЕ ИММУННОГО СТАТУСА,
МИНИМИЗАЦИЯ РИСКА
ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ ЛЕЧЕНИЯ



НУТРИДРИНК, 200 мл - готовый пероральный продукт

Рекомендации по приему НУТРИДРИНКА:

- может быть единственным источником питания у взрослых – 5-7 порций в день
- у детей старше 3-х лет применять в соответствии с рекомендациями врача, учитывая возраст ребенка
- использовать как дополнение к основному питанию – 2-3 порции в день

НУТРИДРИНК представлен в 4-х вкусовых вариантах :

- со вкусом шоколада
- апельсина
- клубники
- ванили



ФОРТИКЕР – СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ продукт для лечебного питания пациентов с онкологическими заболеваниями

- **Высокая энергетическая насыщенность (160 ккал/100мл)**

НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЕСА

- **Высокое содержание белка (9,04г/100мл)**

**БЫСТРОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ
ПОВРЕЖДЕННЫХ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ**

- **Наличие омега жирных кислот эйкозопентаеновая
(600 мг/100 мл)**

докозогексаеновая (298 мг/100 мл)

- **Наличие каротиноидов (0,32 мг/100 мл)**

УЛУЧШЕНИЕ ИММУННОГО СТАТУСА

МИНИМИЗАЦИЯ РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ

**ПОБОЧНЫХ ЭФФЕКТОВ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ХИМИО И
ЛУЧЕВОЙ ТЕРАПИИ**

- **Наличие пищевых волокон (2,1 г/100 мл)**

НОРМАЛИЗАЦИЯ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА



НУТРИДРИНК крем (ФОРТИКРЕМ) – СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ продукт для использования при заболеваниях, связанных с нарушением глотания и недостатком питания

- Подготовка к операции и послеоперационный период
- Мукозиты и энтериты различного происхождения, в т.ч. лучевые и вследствие проводимой химиотерапии
- Частичные препятствия прохождению пищи: опухоли и травмы головы и шеи, нарушение глотания и жевания, стриктуры и обструкции различных отделов ЖКТ
- Состояния, связанные с потерей аппетита и/или отказом от приема пищи: онкологические заболевания

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПРИЕМ

- Единственный источник питания – 5-7 порций в день
- Дополнение к основному источнику питания -2-3 порции в день (1 порция-125 гр)

НУТРИДРИНК КРЕМ

разрешен к применению у взрослых и детей старше 3 лет

ВОЗМОЖНЫЕ ВКУСЫ

лесные ягоды, шоколадный, ванильный, банановый



НУТРИДРИНК крем (ФОРТИКРЕМ) – СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ продукт для использования при заболеваниях, связанных с нарушением глотания и недостатком питания

- Особая форма продукта - ПУДИНГ
РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ НАРУШЕНИЯ ГЛОТАНИЯ
- Высокая энергетическая ценность (160 ккал/100г)
НОРМАЛИЗАЦИЯ ВЕСА
- Готовая форма продукта в порционной стерильной упаковке
УДОБСТВО ПРИМЕНЕНИЯ
- Высокое содержание белка (9,5 /100г)
БЫСТРОЕ И ЭФФЕКТИВНОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОВРЕЖДЕННЫХ ОРГАНОВ И ТКАНЕЙ



Сравнительная таблица перорального питания компании «Нутриция».

	Белок в 100 мл.	Ккал в 100 мл	Пищевые волокна	Объем упаковки
Нутридринк	6	150	-	300 мл
Нутридринк крем	9,5	160	-	125 мл
Фортикер	9	160	+	125 мл

Добавление НУТРИЗОНа СУХАЯ СМЕСЬ к обычной диете повышает энергетическую и белковую ценность рациона - больше калорий и полноценного легко усвояемого белка в малом объеме!

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ

- Недостаточность питания
- Критические состояния (ожоги, сепсис, множественная травма)
- Онкологические заболевания, проведение радио- и химиотерапии
- Нутритивная поддержка в пред- и постоперационный периоды
- Коматозные состояния
- Расстройства жевательной и глотательной функций
- Анорексия, гериатрические проблемы
- Полиорганные дисфункции
- Иммунодефицитные состояния
- Клиническое истощение

Банка, 322 г



НУТРИЗОН СУХАЯ СМЕСЬ, банка 322 г

универсальный продукт

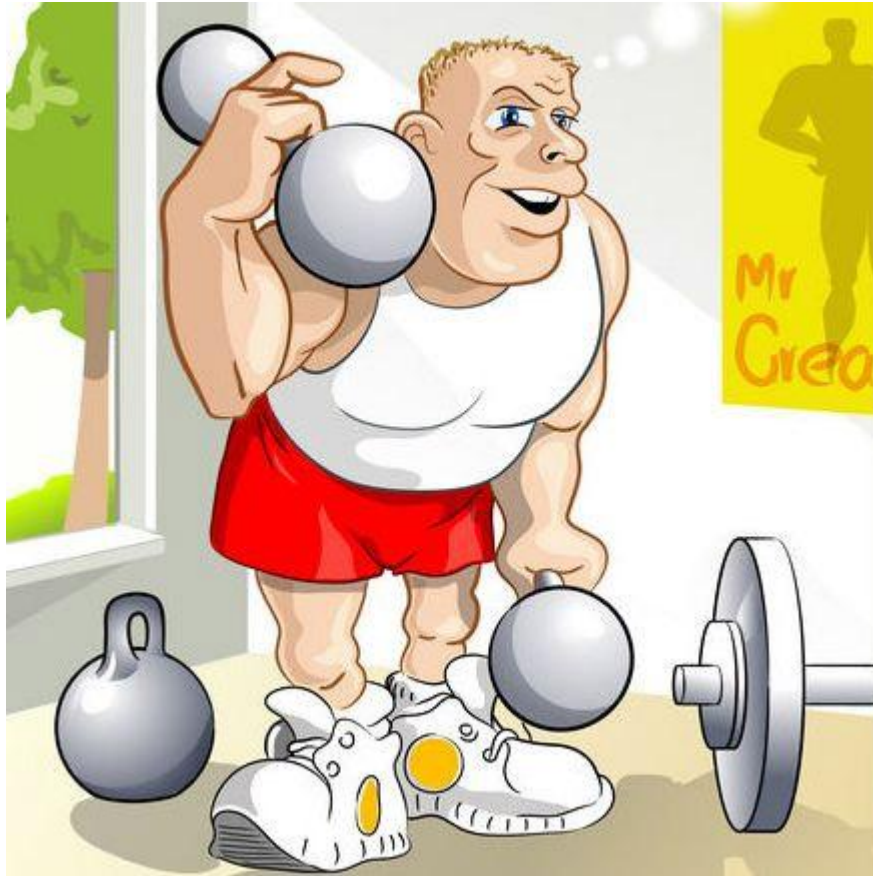
Применение

- перорально, путем добавления в пищу
- перорально, в качестве напитка
- через зонд
- через гастростому

- Наличие каротиноидов → *антиоксидантный эффект*
- Наиболее высокоазотсодержащее ЭП → *восстановление структурных элементов, клеток, тканей*
- Имеет самый насыщенный состав минералов и микроэлементов →
 - *ускорение ферментативных процессов*
 - *иммуномоделирующий, антиоксидантный эффекты*
- Нейтральный вкус
- Оптимальное соотношение цена-качество

Банка, 322 г





Карта учета физической активности на сутки

Шифр уровней актив- ности	Виды активности	Энерго- затраты, ккал/кг за 15 мин	Часы	Минуты			
				0-15	16-30	31-45	46-60
1	Сон, отдых в постели	0,26	0	1	1	1	1
2	Сидение, еда, чтение и т. п.	0,38	1	1	1	1	1
3	Утренние процедуры (умывание, приготовление завтрака и т. п.)	0,57	2	1	1	1	1
4	Медленная ходьба (4 км/ч), вождение автомобиля, принятие душа и т. п.	0,69	3	1	1	1	1
			4	1	1	1	1
			5	1	1	1	1
5	Легкая ручная работа (мытьё полов, окон, малярные работы, работа официанта, ходьба – 5 км/ч)	0,84	6	1	1	1	1
			7	1	1	1	1
6	Активный отдых и спорт (волейбол, гребля, стрельба из лука, езда на велосипеде – 10 км/ч, настольный теннис)	1,2	8	2	3	3	4
			9	4	4	5	5
			10	2	2	2	2
7	Ручная работа умеренной интенсивности (строительные работы, пила и колка дров, уборка снега, погрузка и разгрузка вещей и т. п.)	1,4	11	2	2	2	2
			12	2	2	2	2
			13	3	3	3	3
8	Активный отдых и спорт высокой интенсивности (не соревновательной): гребля на каное – 5-8 км/ч, езда на велосипеде – 15 км/ч, танцы, ходьба на лыжах, бадминтон, гимнастика, плавание, теннис, верховая езда, ходьба – 6 км/ч)	1,5	14	4	4	4	4
			15	4	4	4	4
			16	2	2	2	2
			17	3	2	3	2
9	Интенсивная ручная работа и спорт очень высокой интенсивности (соревновательной): рубка деревьев, бег – 9 км/ч, плавание, теннис и т. д.	2,0	18	6	6	6	6
			19	2	2	2	2
			20	3	4	2	2
			21	8	7	2	2
			22	2	2	3	2
23	2	2	1	1			



Примерные наборы продуктов для юных спортсменов

Компоненты набора	Содержание в наборе, г		
	250	350	450
Мясо и мясные продукты	250	250	350
Рыба и рыбные продукты	100	100	120
Творог	75	75	100
Сыр	30	30	30
Яйца	50	50	50
Молоко и кисломолочные продукты	400	500	500
Масло сливочное	55	60	60
Масло растительное	15	15	20
Сметана	10	10	15
Крупы разные	80	100	100
Картофель	400	400	400
Овощи	400	400	400 и более
Фрукты	200 и более	300 и более	400 и более
Сухофрукты	20	20	30
Соки	200 и более	200 и более	300 и более
Сахар, варенье и сладкое	100	100	130
Хлеб черный/белый	200/200	250/200	250/300
Общая калорийность, ккал	3500	3800	4500
Итого в наборе:			
белков	115	130	150
жиров	110	120	140
углеводов	480	520	620

Это важно

- Потребляйте много продуктов в натуральном виде. *(в них много сложных углеводов, клетчатки и питательных веществ, но мало калорий, низкая цена и отсутствие холестерина)*
- Никогда не пропускайте завтрак. *(очень полезна горячая каша с фруктами)*
- Питайтесь три раза в день в одно и то же время
- Ешьте медленно, получая удовольствие от пищи.

Это важно

- После еды съешьте фрукт, а десерт оставьте до особого случая
- Не перекусывайте и не ешьте на ночь
- Пейте воду вместо сока и газированной воды
- Ежедневно занимайтесь физкультурой по 30-60 минут
- Не употребляйте то, что вредит вашему организму

Здоровое питание что это?

При помощи здорового питания можно урегулировать множество проблем со здоровьем в их начальной стадии.

Сбалансированное питание-это ключ к здоровью и красоте!



Спасибо за внимание!



Каждый новый день

Это ступень куда-то выше