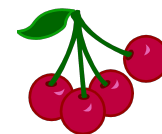


# **«Основы здорового питания»**



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



**И.П. Павлов:**

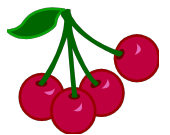
**«Питание – это химия жизни»**

**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**

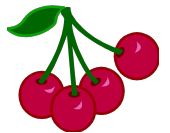
**Без еды – примерно 61 день**

**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***

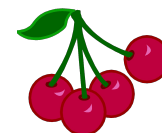
***Мы неправильно выбираем продукты***

***Мы неправильно храним и готовим продукты***

***Мы слишком много лакомимся***

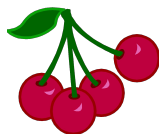
***Мы мало знаем о питании***

***Мы питаемся, забывая о возрасте***



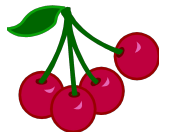
**«Здоровое питание –  
это физиологически  
полноценное питание здоровых  
людей с учетом их пола,  
возраста, характера труда и  
других факторов»**

**(Смолянский Б.Л. и др.)**



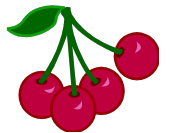
# ***Принципы здорового питания:***

- 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

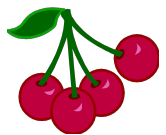
- растительные масла
- орехи
- овсяная крупа
- гречневая крупа
- маргарин

# Углеводы

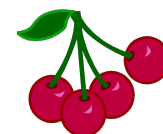
- Сахар, конфеты, мед, мармелад, зефир, печенье, крупы, варенье, макаронны, финики, изюм
- Хлеб, горох, фасоль, фрукты, ягоды, соки, овощи, картофель
- Крахмал (80% всех углеводов в питании человека), пектин, клетчатка



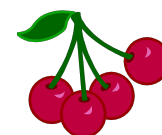
***Выполнение практических  
рекомендаций по соблюдению  
принципов здорового питания  
обеспечит своевременное и  
полное удовлетворение  
физиологических  
потребностей организма в  
питательных веществах***



**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***

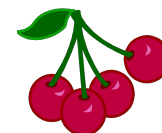


### **3. Компонентами ежедневного рациона должны быть:**

**-МОЛОКО,**

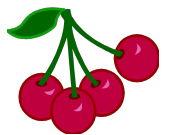
**-СЫР,**

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



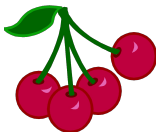
## ***4. Попробуйте регулярно есть рыбу.***

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



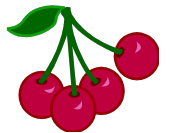
**5. Съедайте в день не менее 5 порций фруктов, ягод и овощей (примерно 400-450 г)**

**«Каждый цвет-каждый день»**



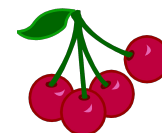
**6. Регулярно ешьте блюда из продуктов, содержащих крахмал и пищевые волокна:**

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



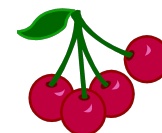
**7. Ешьте меньше сахара, но нет необходимости отказываться от сладкого совсем.**

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





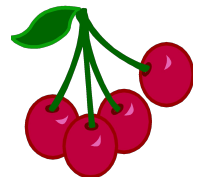
**8. Избегайте чрезмерного употребления соленых продуктов (копчености, колбасы, сыр, соленые закуски и др.). Общее потребление соли не должно превышать 6-8 г в день. Употребляйте йодированную соль, заменяйте соль пряностями, специями**



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

**Рекомендуются напитки:**

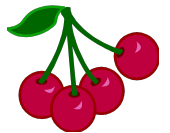
- хлебный квас,**
- отвары из сухофруктов,**
- зеленый чай,**
- клюквенный морс,**
- фруктовые соки,**
- минеральная вода**



**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/м<sup>2</sup>**



# Пирамида здорового питания

**Красная зона:  
берегись!**

**Желтая зона:  
осторожно!**

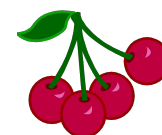
**Зеленая зона:  
полный  
вперед!**



**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!***

