

# **Влияние питания школьника на интеллект и формирование вредных привычек**

**по материалам комиссии по формированию  
здорового образа жизни Общественной Палаты  
Российской Федерации**

**Общероссийского общественного движения «За  
здоровую Россию»**

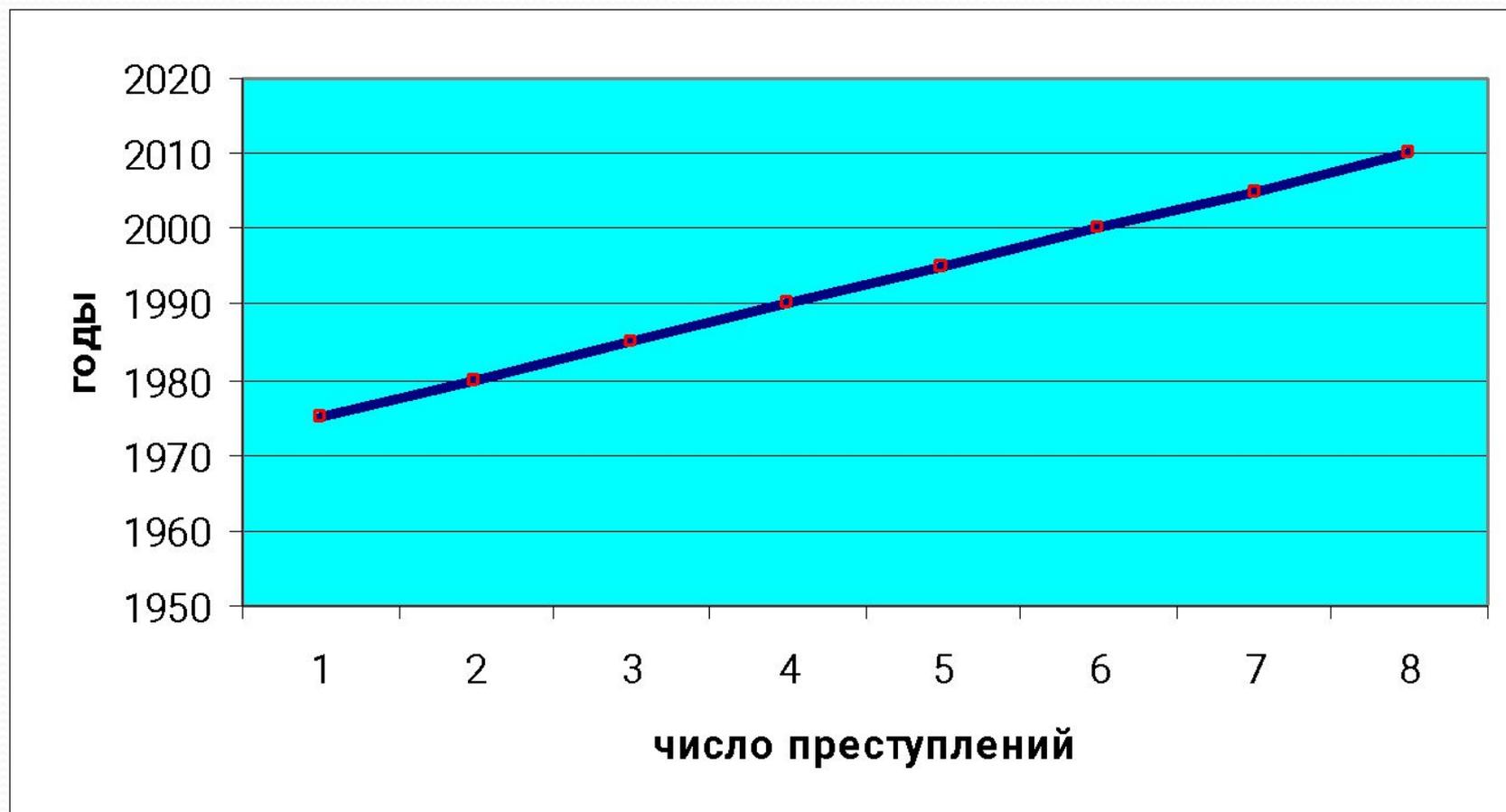
# Россия занимает в мире:

- **1 место:** по числу курящих детей; по количеству абортотв и материнской смертности; по объему потребления героина (21% от мирового производства), по потреблению спирта и спиртосодержащих продуктов.
- **2 место:** по числу самоубийств; по количеству заключенных,
- По данным ООН Россия занимает по образованию: в 2004 г. - **15-е место**, в 2005 - **26-е**, в 2007 - **41**, в 2008 - **54-е**, в 2010- ?

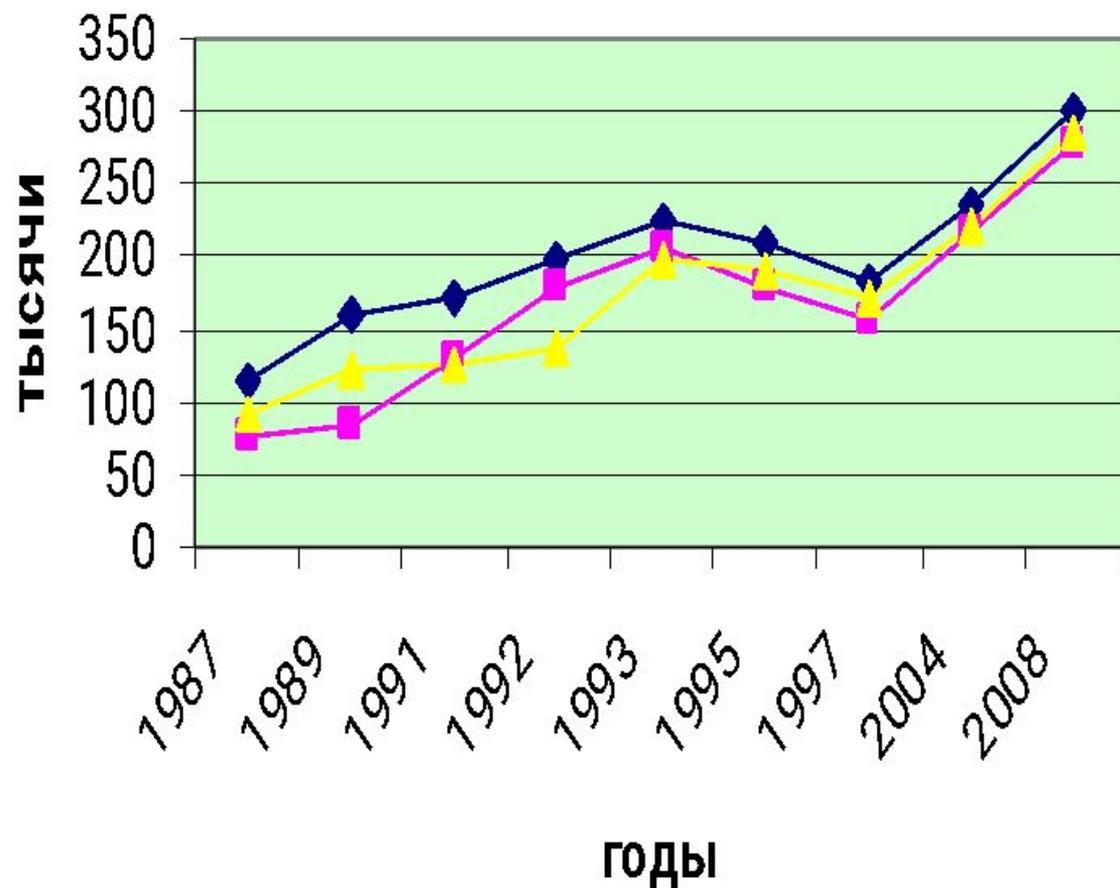
## Россия занимает 129 место по продолжительности жизни



# Общая оценка преступности в мире на 100 тыс. населения

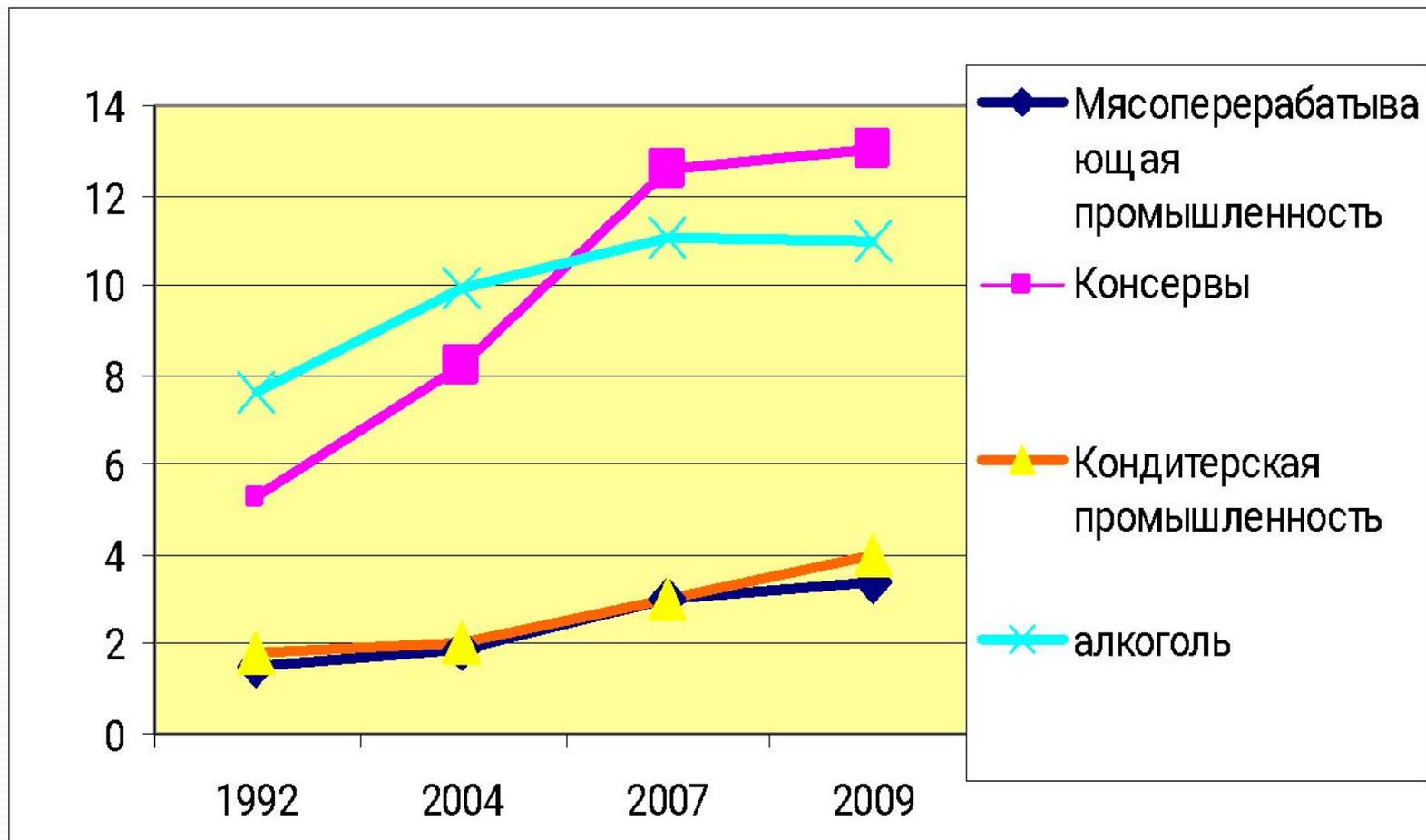


# Число преступлений, совершенных несовершеннолетними прест...

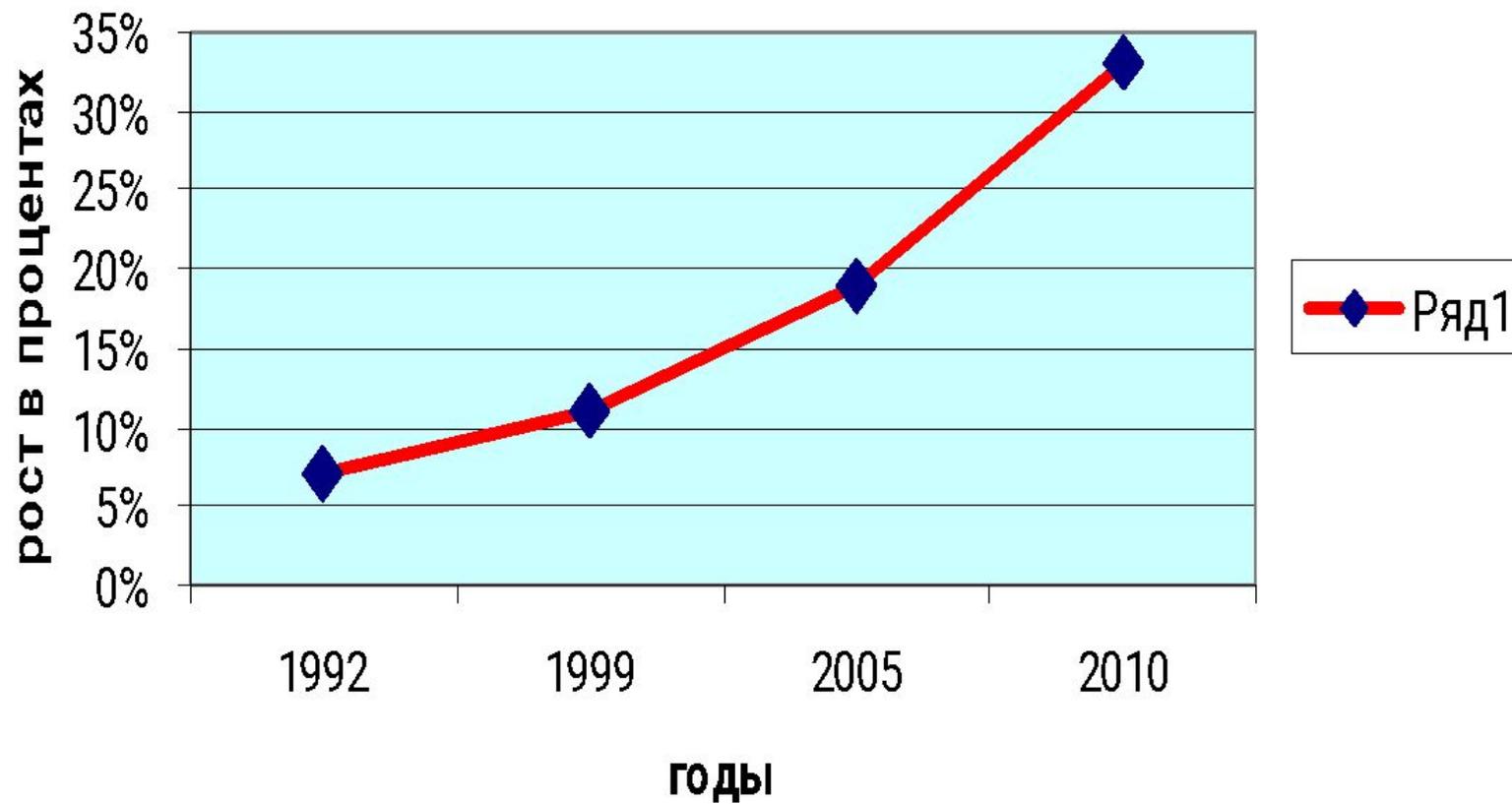


- ◆ Число тяжких преступлений, совершенных несовершеннолетними
- В том числе в алкогольном и наркотическом опьянении
- ▲ В том числе в группах

# Рост производства пищевой промышленности



## Рост импорта продовольственных товаров



**Научкой установлено:**

**на 70%**

**развитие интеллекта  
зависит от генетических  
предпосылок, остальные**

**30% - зависят**

**только**

**от питания человека!**

# Что не так с нашим питанием?

**Любая технологическая обработка продукта питания ведет к снижению его биологической ценности:**

- **изменяются химические формы макро и микро элементов,**
- **теряется основная масса ВИТАМИНОВ.**

# Последствия пищевых дефицитов

- **Снижение общего уровня здоровья населения.**
- **Снижение эффективности любых лечебных и реабилитационных мероприятий, увеличение сроков лечения**
- **Снижение рождаемости**
- **Увеличение рисков асоциального поведения.**
- **Снижение общего уровня творческих, интеллектуальных потенциалов общества, работоспособности населения**

# Работу мозга обеспечивают:

- **Аминокислоты**
- **Углеводы**
- **Жиры**
- **Химические элементы**
- **Витамины**
- **Содержание этих веществ в пище, прошедшей сложный технологический процесс существенно снижен!**

# Почему при склонности к полноте, несмотря на регулярное питание мы испытываем чувство голода?

Потому, что употребляя современные продукты мы регулярно не получаем полноценные аминокислоты, жирные полиненасыщенные кислоты и витамины. А они необходимы мозгу!

Он требует недостающие ему вещества – сигнал – чувство голода.



# Развитие сетей ресторанов быстрого питания McDonald's

- **В мире:**
- **1956 г. – 14**
- **1960 г. – 228**
- **1980 г.- 6 263**
- **2000 г.- 30 000 в 120 странах мира**
- **В России сегодня более 500 ресторанов в 60 городах. Ежедневно обслуживается более 950 тысяч человек.**

# Статистика говорит:

- Если ребенок в месяц съедает больше **12** гамбургеров или чизбургеров, то он болен лейкемией.
- Если папа будущего ребенка съедает в месяц больше **21** гамбургеров или чизбургеров, то его будущий ребенок будет болен лейкемией.
- Из всех онкологических заболеваний, выявленных у детей нашей страны, более **75%** приходится на разного вида лейкозы.

# Чем богата любимая еда?



**Консерванты** = астма, нарушение поведения, гиперактивность, негативное воздействие на глаза и кожу, экзема (бутылочные напитки, соки, джемы, выпечка, овощные консервы).

**Красители** = гиперактивность, трудности в обучении, поражение печени и почек, снижение репродуктивных функций (выпечка, сухие завтраки, безалкогольные напитки, консервированные фрукты, колбасные изделия, пюре, супы быстрого приготовления).

# Действие питания на поведение

## подростков:

2 группы подростков из одной социальной среды (обследовано 1600 подростков):

Питание 1-й группы: гамбургеры, пироги, соски, кондитерские изделия, мясо, молочные продукты с высоким содержанием жиров, соусы, кетчупы.



**Питание 2-й группы:  
рыба, овощи,  
фрукты, молочные  
продукты с низким  
содержанием жира**



**Результат: дети в 1-  
группе были более  
агрессивны, ленивы,  
взволнованы,  
обидчивы.  
Успеваемость в  
среднем ниже на 32%**





**Многочисленные опыты и  
исследования выдающегося  
русского ученого,  
нобелевского лауреата,  
**Ильи Ильича  
Мечникова,**  
доказали непосредственное  
воздействие питания на  
развитие человека, на его  
интеллектуальное и духовное  
развитие, проведение в социуме**

# МОЗГ – ОСНОВА БЫТИЯ

## Человека

- Все жизненные процессы организма подчиняются мозгу
- Вся деятельность мозга обеспечивается веществами, поступающими из пищи
- Все биохимические реакции мозга могут протекать только при наличии необходимых компонентов. Если их нет – не выполняются запланированные природой процессы!

## Вещества, которые мы теряем:

**Хим.элементы:** Железо, цинк, селен, йод, магний, кальций

**Витамины:** А, Е, С, группы В.

**Жирные полиненасыщенные кислоты:** Омега 3

## ● Значение для организма:

кроветворение,  
дыхание клеток,  
деятельность

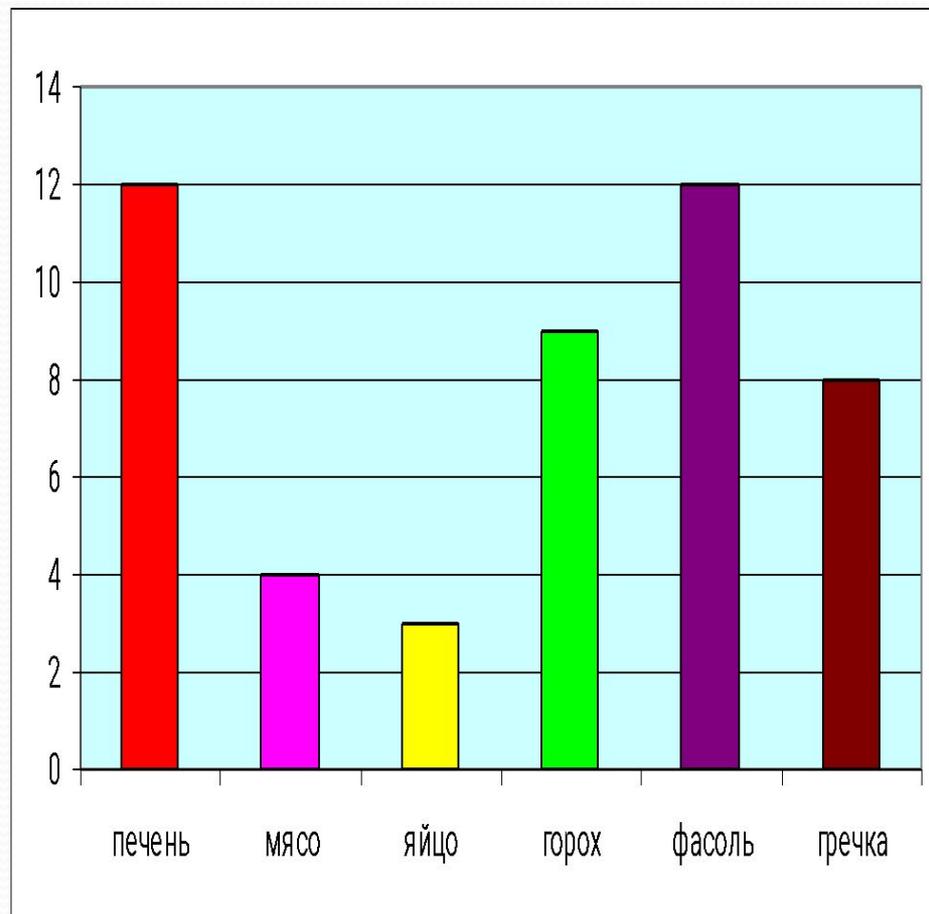
щитовидной железы,  
иммунная защита.

## Факторы мешающие усвоению:

возраст, заболевания  
желудочно-кишечного

тракта, недостаток  
витамина С, крепкий  
чай, кофе, избыток  
фитинов

# Железо (Fe)



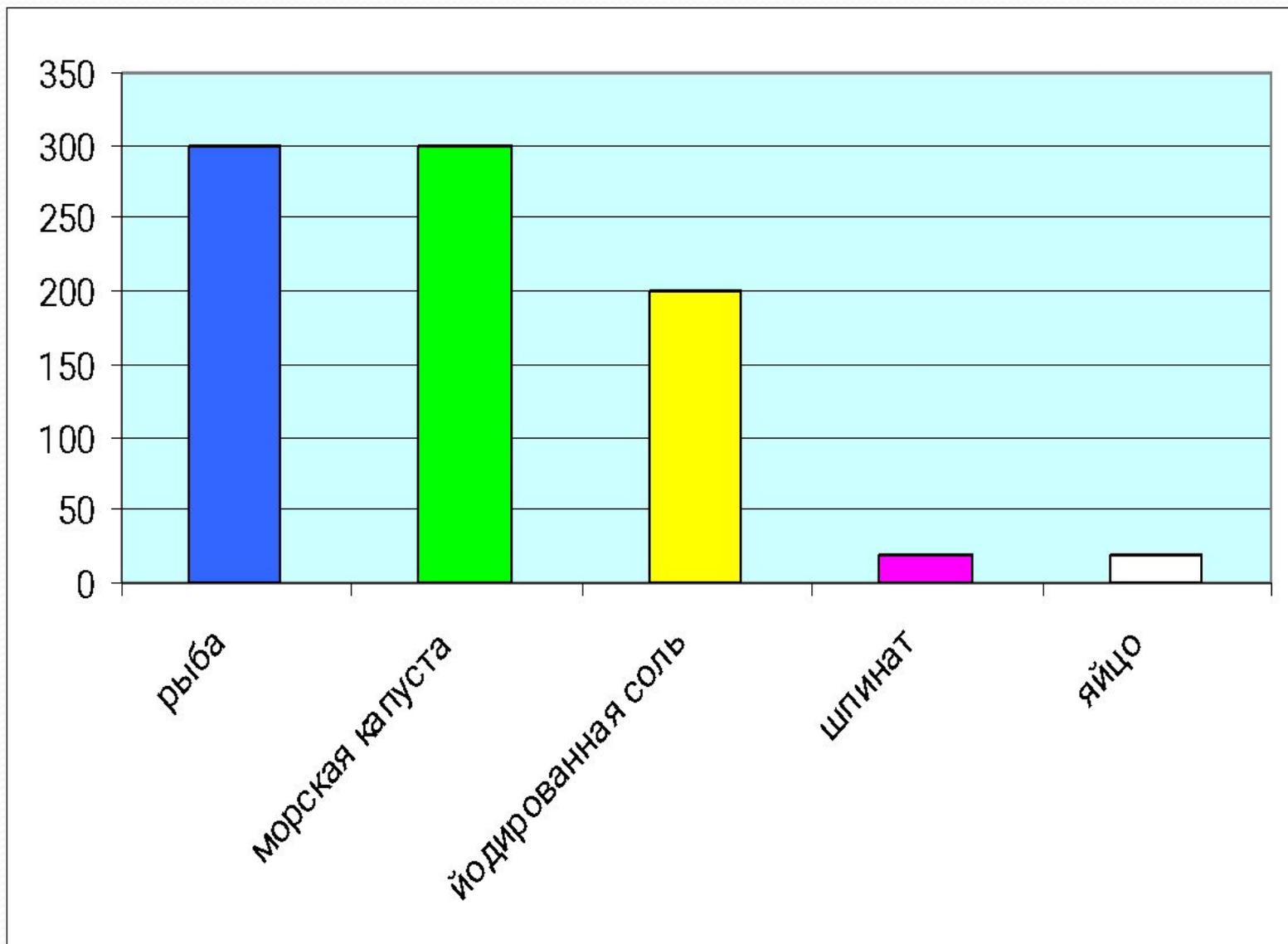
# Иод (I)

## Значение для организма:

влияет на деятельность щитовидной железы, регулирует обмен веществ, активирует распад холестерина, участвует в функциях сердечно-сосудистой и нервной систем

## Факторы, мешающие усвоению:

кулинарная обработка  
Продуктов питания,  
нехватка витаминов B<sub>2</sub> и селена.



# Цинк (Zn)

## ● Влияние на организм:

Входит в состав более 200 ферментов, контролирует обменные процессы, деятельность мозга, поджелудочной и половых желез, участвует в выработке инсулина, формирует поведенческие реакции, способствует нормальному состоянию кожи, устойчивости к стрессам, регулирует иммунные и детородные функции, антиоксидант.

## ● Нехватка цинка в организме вызывает:

- симптомы депрессии,
- невнимательность,
- повышение рисков развития алкогольной зависимости.

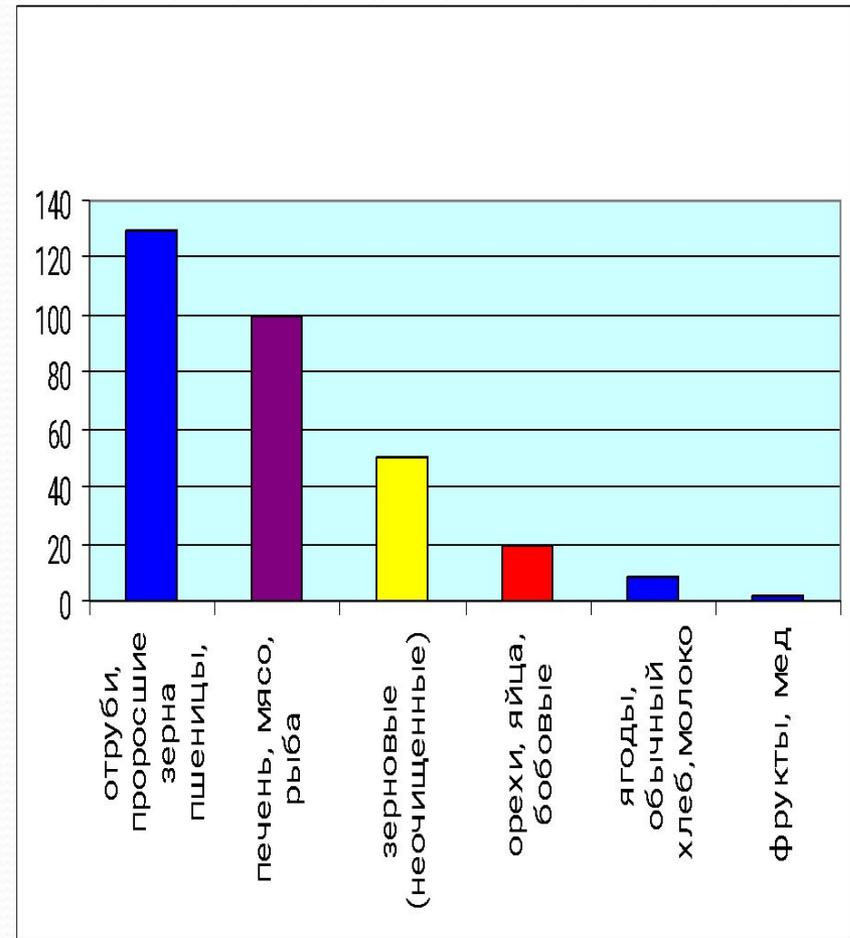
## ● Цинк влияет на наше настроение



# Факторы, способствующие выводу цинка из организма

дисбаланс витаминов С и группы В

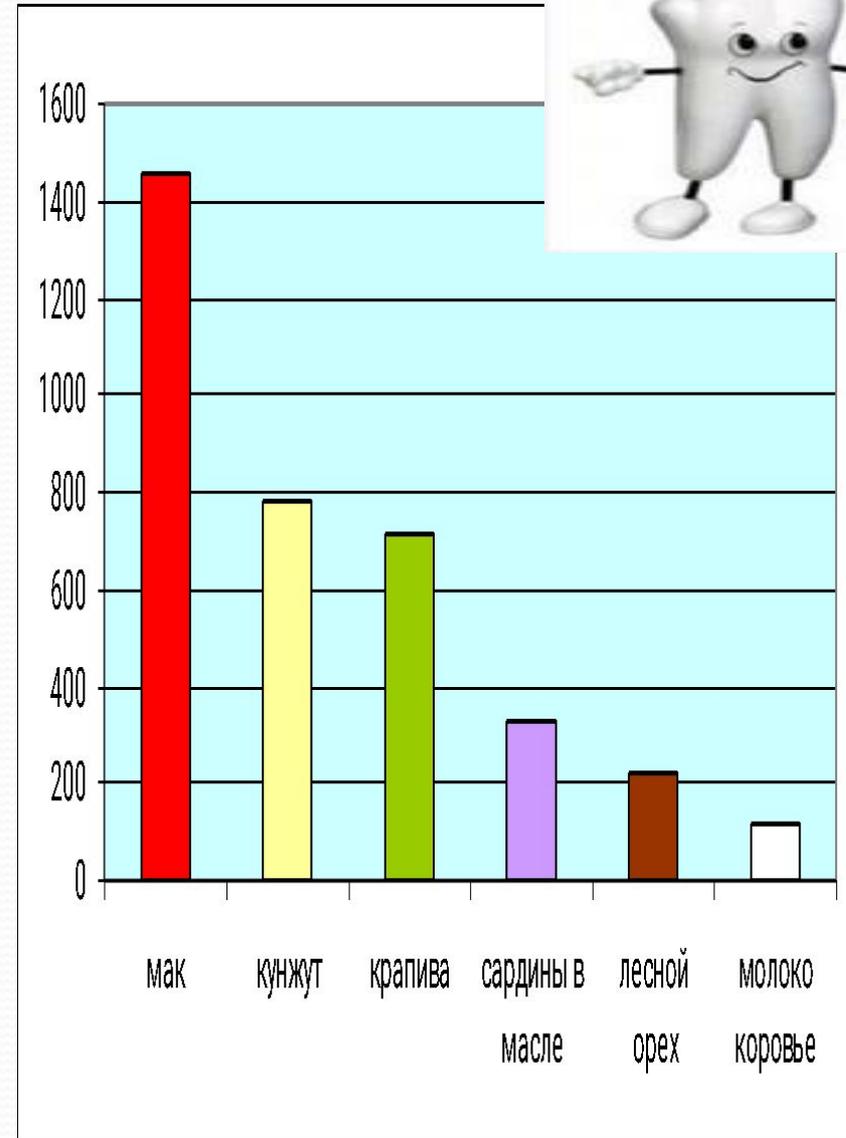
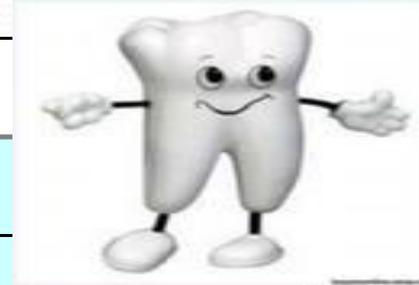
- избытки в питании человека фитинов (бездрожжевого теста, каши из обработанного зерна)
- излишки сахаров
- длительное употребление слишком соленой пищи



# кальций (Ca)

## Влияние на организм:

Формирование костей, мышечной ткани, функция эндокринных желез, повышает защитные функции, необходим для поддержания стабильной сердечной деятельности, передачи нервных импульсов.



## **Влияние на организм:**

**антиоксидант,  
стимулирует иммунитет,  
работа мозга и нервной  
системы,  
работоспособность,  
эмоциональный фон  
человека**

**Факторы снижающие  
содержание селена в  
организме:**

**Избыток сахаров,  
консервирование  
(потери до 50%).**



## **Селен (Se)**

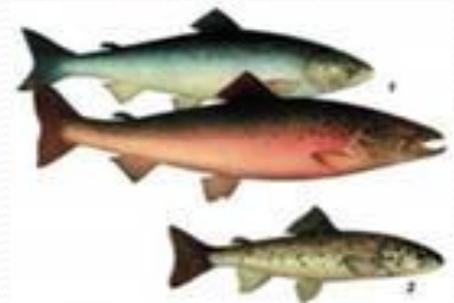
### **Источники:**

**Необработанное  
зерно**

**Орехи**

**Морепродукты**

**Лосось, палтус**



## **Влияние на организм:**

- деятельность мышц сердца и кровообращения,
- ферментативные реакции головного мозга,
- работоспособность и активность человека.
- биосинтез белка,
- передача генетической информации.

# Магний (Mg)

## **Источники:**

**Пшеничные и овсяные отруби, бурый рис, зеленые овощи, паточка, Чистая вода.**



**Факторы, влияющие на снижение уровня обеспеченности организма магнием.**

хронические желудочно-кишечные заболевания.

алкоголизм, крепкий кофе и чай.

несбалансированное питание: избыточное количество жиров.

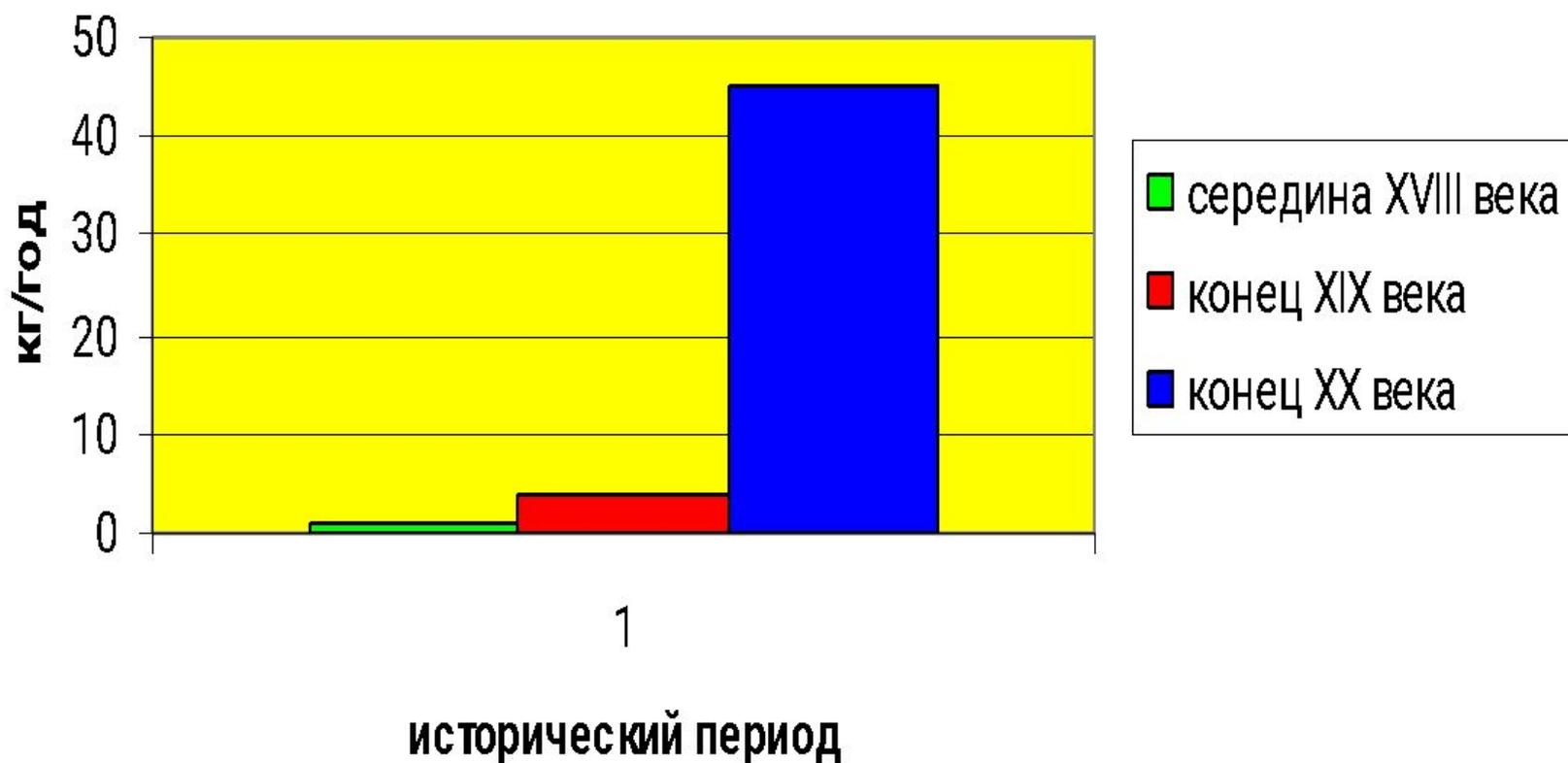
дефицит витамина D, E и B6.

большие физические нагрузки, чрезмерное увлечение баней

# Общие факторы, влияющие на формирование дефицитов микроэлементов:

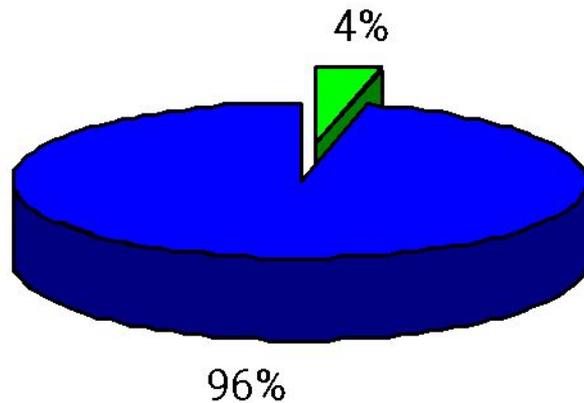
- **излишки сахаров**
- **излишки фитинов**
- **дефициты витаминов С и группы В**
- **несбалансированное питание.**

# Рост потребления сахара на душу населения в кг/в год



# Углеводы - основной поставщик энергии

Соотношение натуральных и рафинированных сахаров в современном питании



- Сахара натуральные
- сахара рафинированные

# Исследования доказали:

- (Наблюдалось 17 тысяч человек, рожденных в 1970 году, исследовалось поведение, успехи, место жизни в зависимости от питания)
- Если 10-летний ребенок ежедневно ест конфеты, шоколад и другие сладости, то к 34 годам, он скорее всего, будет более импульсивным и агрессивным, чем те его ровесники, которые не злоупотребляли сладостями в детстве.
- У них больше вероятность встать на путь преступления.