

# Здоровое питание – активное долголетие



Современный человек имеет доступ к самой различной пище и сам волен выбирать те продукты питания, которые он считает наиболее предпочтительными для себя по целому ряду причин: от вкусовых привычек и семейных традиций до финансовых возможностей. К сожалению, изначально в человеке на инстинктивном уровне не заложено понимание того, какая пища будет полезна для его организма, а какая нет. Именно поэтому необходимо учиться осознанно выбирать пищу в соответствии с принципами здорового питания.

Наряду с физической активностью и отказом от вредных привычек правильное питание является важнейшим компонентом здорового образа жизни.

По мнению академика РАМН профессора В. А. Тутельяна, **главным фактором, наносящим гораздо больший вред здоровью, чем экологическая загрязнённость и психосоциальные стрессы, является нарушение структуры питания.**

Гармоничное развитие детей и подростков невозможно без полноценного питания. Для детского и подросткового возраста характерны активные процессы **роста** (увеличения размеров тела) и **развития** (созревания органов и систем).

Нормальное протекание этих процессов, а также способность справляться с высокой умственной нагрузкой в школе возможны только при условии правильного питания.

Ни для кого не секрет, что питание непосредственно влияет на успеваемость и способность к обучению. Доказано, что школьники, регулярно не завтракающие перед выходом в школу, имеют сниженное внимание и память, хуже усваивают новую информацию.

# Особенности питания подростков



# Особенности питания подростков

**Подростковый период** (12—15 лет у девочек и 13—16 лет у мальчиков) характеризуется прежде всего гормональной перестройкой в организме, что влечёт за собой изменения в психике, поведении, привычках, в том числе и в питании. Проблемы, которые могут возникнуть в этот период, часто связаны с недостаточностью питания, недоеданием, задержкой роста, дефицитом витаминов и минеральных веществ. Однако вследствие малоподвижного образа жизни существует риск развития ожирения (особенно после ростового скачка).

**Особое внимание** в подростковом возрасте стоит уделить потреблению кальция, витамина А, железа, цинка, витамина В6.

# Стоит обратить внимание:

1. На регулярность приёмов пищи.
2. На то, чтобы приёмы пищи были полноценными..
3. На изменения объёма и калорийности питания.
4. На достаточное потребление жидкости.
5. На вредное воздействие продуктов фастфуда.
6. На ряд продуктов, не рекомендованных к употреблению в подростковом возрасте.



# Недоедание

Для организма человека вредным является как недоедание, так и переедание.

Недостаточное поступление в организм белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ вызывает повышенную утомляемость, снижение успеваемости, способности организма справляться с умственной и физической нагрузкой.

Ослабляется иммунитет, что часто приводит к простудным и инфекционным

В рационе питания школьника особенно важен завтрак, который не рекомендуется пропускать.

Оптимальным считается приём пищи 4—5 раз в день, в дополнение к этому возможны небольшие перекусы дома или в школе.

Не стоит увлекаться модными диетами для достижения красивого тела и эффектного внешнего вида.

Сбалансированный рацион питания— залог вашего здоровья и красоты.

# Переедание



Другая крайность— переедание. Оно вызывает чувство тяжести и дискомфорта в желудочно-кишечном тракте, затрудняет пищеварение, приводит к накоплению лишнего жира и появлению различных заболеваний.

**Помните:** значительный избыток жировой массы может привести к таким заболеваниям, как гипертоническая болезнь, атеросклероз, рак.

**Совет:** старайтесь избегать перееданий, особенно во время позднего ужина. Дело в том, что хорошо выспаться и восстановить силы за ночь можно только в том случае, если желудочно-кишечный тракт не будет занят активным перевариванием пищи.

Дайте организму полноценно отдохнуть, и он отблагодарит вас отличным самочувствием!

# Пищевые вещества

## Макронутриент ы

- Белки
- Жиры
- Углеводы
- Питьевая вода

## Микронутриент ы

- Витамины
- минеральные вещества



# Белки.

## Полноценные

Продукты животного происхождения:

мясо

рыба

морепродукты

яйца

молоко

молочные продукты

Усвояемость- 93-96%

## Неполноценные

Продукты растительного происхождения:

белки сои

фасоли

картофеля

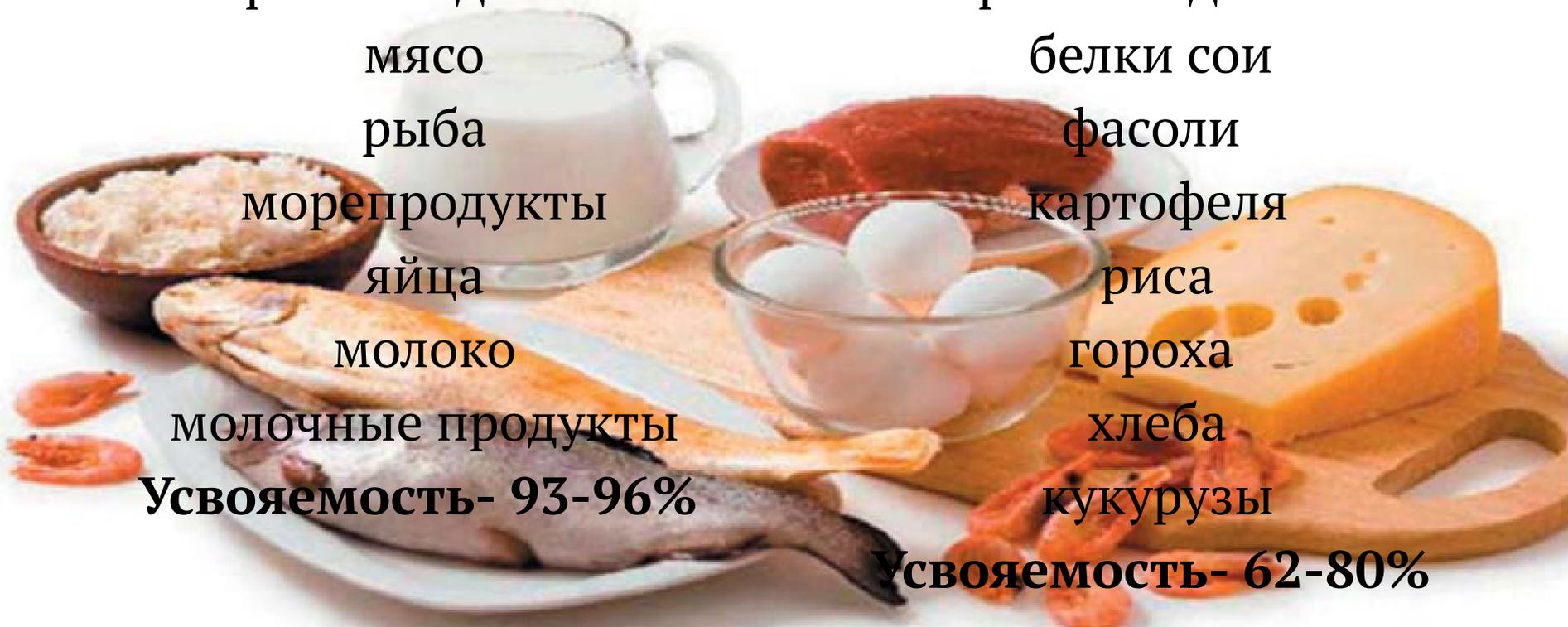
риса

гороха

хлеба

кукурузы

Усвояемость- 62-80%





# Жиры

- **Насыщенные жирные кислоты** (ими богаты бараний, говяжий, свиной жир, сливочное масло) приводят к повышению уровня холестерина в крови.
- **Мононенасыщенные жирные кислоты.** К ним относятся жиры рыб и морских млекопитающих, оливкового, кунжутного, рапсового масла.
- **Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК)** Льняное, кукурузное, кунжутное, соевое, подсолнечное масла, а также жиры морских глубоководных рыб.



# Углеводы

- **Моносахариды** — простые сахара (например, глюкоза и фруктоза), или простые углеводы, и **дисахариды** — полимеры двух моносахаридов (например, сахароза). Имеют свойство быстро повышать уровень глюкозы в крови. Простые сахара содержатся в белом сахаре, мёде, варенье, сладостях.
- **Полисахариды** — биополимеры (например, крахмал), сложные углеводы. Расщепляются и усваиваются в пищеварительном тракте медленнее, чем простые углеводы, и в течение длительного времени постепенно повышают уровень глюкозы в крови, не вызывая его резкого скачка. Сложные углеводы содержатся в картофеле, зерновых, в меньшей степени— в овощах и фруктах. Пищевые волокна (полисахариды), которые также содержатся в зерновых, бобовых, овощах и фруктах.

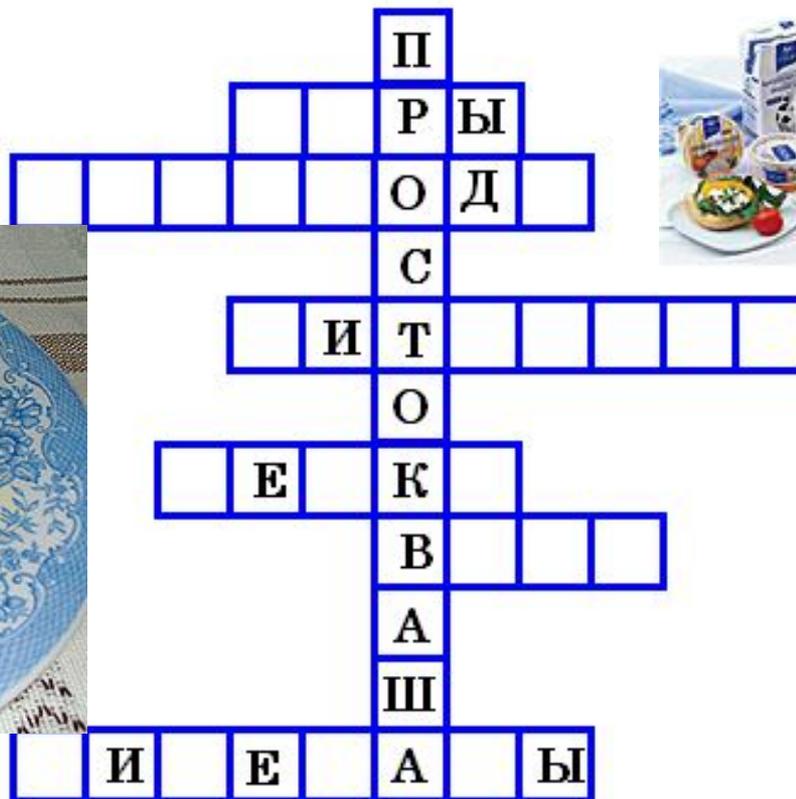
# Витамины

- **Витамин А** содержится в желтке яйца, печени животных, молочных продуктах. Важен для роста тела, остроты зрения, хорошего состояния кожи, иммунной системы.
- **Витамины группы В** содержатся в мясе, рыбе, птице, хлебе и крупах. Участвуют в обмене белков, жиров, углеводов, необходимы для нормального функционирования нервной системы.
- **Витамин С** содержится в большинстве овощей и фруктов, в ягодах, капусте, сладком перце. Укрепляет иммунитет, снижает уровень холестерина в крови.
- **Витамин D** содержится в молоке и масле, жирных сортах рыбы, яичном желтке. Необходим для роста и развития костей и зубов.
- **Витамин Е** содержится в орехах, семенах, растительных маслах, яйцах, майонезе. Защищает клетки и ткани организма от физического и эмоционального стресса, способствует нормальному развитию мышц.

# Минеральные вещества.

- **Кальций** в соединении с фосфором входит в состав костей и зубов, обеспечивает сокращение мышц. Основные поставщики кальция — молочные продукты, также он содержится в зелени.
- **Натрий** необходим для нормального функционирования нервной системы и водно-солевого обмена. Содержится в поваренной соли.
- **Калий** регулирует водно-солевой обмен. Содержится в овощах, фруктах, молоке.
- **Магний** необходим для нормального функционирования нервной и скелетно-мышечной системы. Содержится в крупах, горохе, фасоли, семенах подсолнечника.
- **Фосфор** необходим для минерализации костей и зубов, регулирует обмен веществ. Содержится в молоке, мясе, рыбе, хлебе, овощах.
- **Железо** необходимо для обеспечения транспортировки кислорода. Содержится в мясе, рыбе, птице, хлебе.
- **Цинк** входит в состав ферментов, ускоряющих биохимические реакции в организме. Содержится в крупах, мясе, молоке.
- **Медь** входит в состав ферментов, стимулирует усвоение белков и углеводов. Содержится в крупах, овощах, мясе.
- **Йод** поддерживает рост и развитие организма, участвует в регуляции обмена веществ. Содержится в морепродуктах, морской капусте.
- **Фтор** укрепляет зубную эмаль, необходим для роста костей. Содержится в рыбе, хлебе грубого помола, орехах.
- Для детского и подросткового возраста особое значение имеет обеспечение организма кальцием, железом и йодом.

# Отгадайте кроссворд «Пищевые вещества»



# Правильно!



# Принципы

## ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

### 1. Соблюдение энергетического баланса.



## 2. Сбалансированность пищевого рациона.

Необходимо соблюдать баланс между поступающими в организм белками, жирами, углеводами, витаминами, минеральными веществами и пищевыми волокнами (клетчаткой).

В соответствии с нормами СанПиН 2.4.5.2409-08 в суточном рационе оптимальное соотношение пищевых веществ (белков : жиров : углеводов) должно составлять 1:1:4, или в процентном соотношении от калорийности 10—15, 30—32 и 55—60 % соответственно.

# 3. Разнообразие пищевых рациона.

- Рацион должен включать в себя: как животные (мясо, птица, рыба, яйца, молочные продукты), так и растительные (бобовые, орехи) белки;
- как животные (молочные продукты, рыба), так и растительные (растительные масла) жиры;
- как сложные (крупы), так и простые углеводы (фрукты);
- пищевые волокна, микронутриенты (овощи, фрукты и пр.).

# 4. Ограничение животных жиров и продуктов с высоким гликемическим индексом (ГИ).

С целью профилактики заболеваний, связанных с избыточным весом (атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания и др.), следует ограничить в рационе питания:

- продукты животного происхождения, богатые жирами: жирные сорта мяса и птицы, субпродукты и т. д.;
- продукты с высоким ГИ: хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего сорта, сладкие газированные напитки, кондитерские изделия, сахар, мороженое, манную крупу, продукты фастфуда и пр.

**Гликемическим индексом** называют способность углеводов пищи повышать уровень глюкозы в крови.

## Продукты с высоким/низким гликемическими индексами



# Гликемический индекс некоторых пищевых продуктов

Продукты	ГИ
Картофель отварной	90
Мёд	87
Белый рис	72
Бананы	62
Овсяная каша	49
Яблоки	39
Молоко цельное	34

# **5. Соблюдение режима питания.**

**Принимать пищу желательно в одно и то же время. Это является необходимым условием для оптимальной готовности организма к её перевариванию и всасыванию. Доказано, что наиболее полезен такой режим, когда за завтрак и обед человек получает более  $2/3$  от общего количества суточных калорий, а за ужин — менее  $1/3$ .**

## **6. Рекомендуется придерживаться 4 — 5 - разового питания в течение дня, не допуская переедания.**

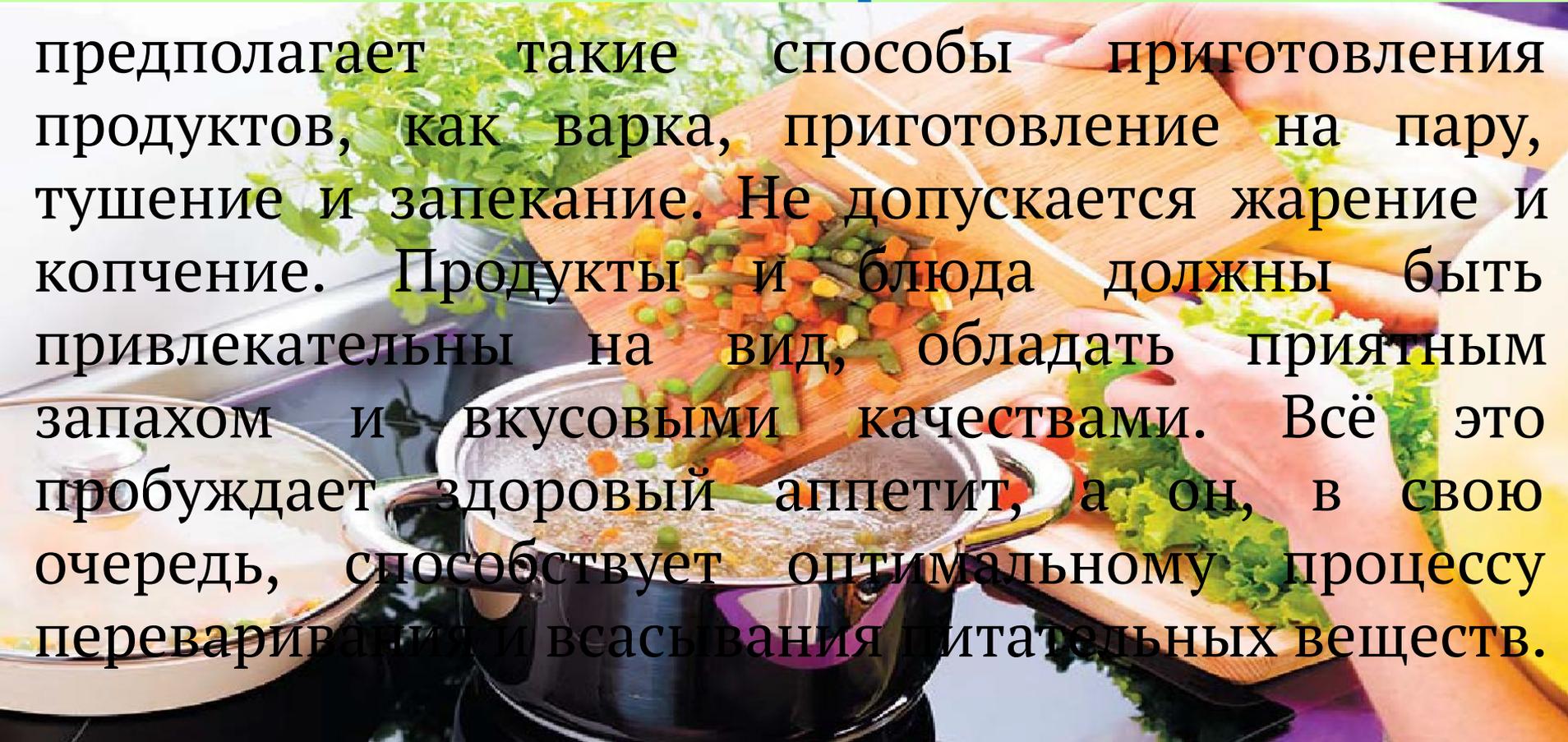
Таким образом удастся избежать как больших временных перерывов между приёмами пищи, способствующих возникновению сильного чувства голода, так и перенапряжения функции желудочно-кишечного тракта, возникающего при редком, но обильном питании.

# 7. Учёт двигательной активности.

Занятия физической культурой, спортом сопровождаются повышенными затратами энергии и потоотделением, что диктует особый подход к выстраиванию рациона питания и гидратации организма.

# 8. Правильная кулинарная обработка ПИЦЦИ

предполагает такие способы приготовления продуктов, как варка, приготовление на пару, тушение и запекание. Не допускается жарение и копчение. Продукты и блюда должны быть привлекательны на вид, обладать приятным запахом и вкусовыми качествами. Всё это пробуждает здоровый аппетит, а он, в свою очередь, способствует оптимальному процессу переваривания и всасывания питательных веществ.

A photograph showing a person's hands pouring a mixture of chopped vegetables, including carrots, green beans, and peas, from a wooden cutting board into a pot on a stove. The pot contains a liquid, possibly a soup or broth, and is placed on a black burner. In the background, there are more vegetables and a bowl of green herbs.

# Вариант рациона питания:

- **Завтрак:** закуска, горячее блюдо, горячий напиток, рекомендованы овощи/фрукты.
- **Обед:** закуска (салат из свежих овощей и зелени), первое, второе (основное горячее блюдо из мяса/птицы/рыбы) и сладкое блюдо. В качестве закуски допускается также использование овощей (гарнир). Для улучшения вкуса в салат можно добавлять свежие или сухие фрукты: яблоки, чернослив, изюм.
- **Полдник:** напиток (молоко/кисломолочные продукты/кисели/соки) с булочными или кондитерскими изделиями без крема.
- **Ужин:** овощное/творожное блюдо или каша, основное второе блюдо (мясо/рыба/птица), напиток (чай/сок/кисель).
- **Второй ужин:** фрукты или кисломолочные продукты, булочные или кондитерские изделия без крема.

# Под запретом:

- ❖ мясо, птица, рыба, не прошедшие ветеринарный контроль;
- ❖ овощи и фрукты с признаками порчи;
- ❖ все продукты с истекшими сроками годности и недоброкачественные продукты; молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных;
- ❖ крупа, мука, сухофрукты, загрязнённые различными примесями или заражённые амбарными вредителями.

# *МЕНЮ*

- **Меню** — перечень блюд, помогает разнообразить и правильно регулировать состав пищевых веществ.
- Задача меню — создать такой гармоничный стол, в котором максимум разнообразия сочетался бы с легкостью усвоения, небольшим количеством, неприедаемостью блюд. Это достигается, как правило, выполнением двух условий: ни один продукт не должен повторяться в течение обеда в разных подачах, сытные блюда должны сменяться легкими и наоборот.

- Если общая калорийность пищи - 100%  
завтрак - 30%  
обеда — 50%  
ужин— 20%



- **На завтрак** хорошо подать молочные каши или горячие мясные блюда, бутерброд, яйцо, кофе или какао.
- **На обед:** холодная закуска, первое и второе блюда, кисель, компот или сок.  
К обеду должны быть поданы два овощных блюда и одно из круп или макаронных изделий.
- **На ужин** подают блюда из рыбы, творога, кисломолочные напитки.

# Суточная потребность организма человека в питательных веществах и энергии

Потребители	Белки, г.		Жиры, г.		Углеводы, г.	Энергия, ккал.
	всего	в т. ч. животные	всего	в т. ч. растительные		
<i>Дети 11...13 лет</i>	96	58	96	15	300	2860
<i>Юноши 14...17 лет</i>	106	64	106	20	423	3160
<i>Девушки 14...17 лет</i>	93	56	93	20	366	2760
<i>Мужчины</i>	113	68	106	32	451	3300
<i>Женщины</i>	96	58	90	27	383	2800
<i>Спортсмены муж.</i>	154	77	145	44	616	4500
<i>Спортсмены жен.</i>	120	60	113	34	478	3500
<i>Мужчины, занятые тяжёлым физ. трудом</i>	132	66	145	43	637	4500

# ВЕСЁЛАЯ ПЕРЕМЕНКА

- - Кто на свете всех милее, всех румяней и белее?  
- Сало
- Пришел Иван-царевич во французский ресторан, а там: Лягушки жареные, лягушки вареные, лягушки под соусом...  
- Вот они с ними как... А я-то, дурак, женился!
- Сбалансированная диета — это когда в каждой руке по печенью.
- Великая русская актриса Фаина Раневская (весьма полная дама), когда у нее лопнула юбка на самом видном месте, произнесла:  
«Даже юбка не выдержала натиска красоты!»
- Болтают два холостяка:  
— Нет никакого смысла в этих книгах о вкусной и здоровой пище!  
— Почему?  
— Я ничего не смог приготовить! Все рецепты начинаются одинаково:  
«Возьмите чистую тарелку...»

«Наша жизнь зависит от пищи, наш вес, рост, красота, уродство, ум, нравственность, мировоззрение, восстановление и сохранение наших тканей.

Наши жизненные силы, достижения и неудачи, наши болезни – всё это результат нашего питания.

*Мы то – что мы едим.*

Правильное питание – улучшает умственные способности, развивает память, облегчает процесс обучения»

*(Поль Брэгг)*

**Спасибо  
за  
внимание**