

Это нужно знать!

*Правильное питание –
ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК*



Что мы получаем с пищей ?!?!

удовольствие

**пищевые
вещества, в т.ч.**



энергию

**ВИТАМИНЫ И
МИНЕРАЛЫ**



Что ели наши предки?

Что едим мы?





Основные нарушения питания современного человека

Дефицит:

- **животных белков**
- **полиненасыщенных жирных кислот**
- **витаминов**
- **макро- и микроэлементов**
- **пищевых волокон**

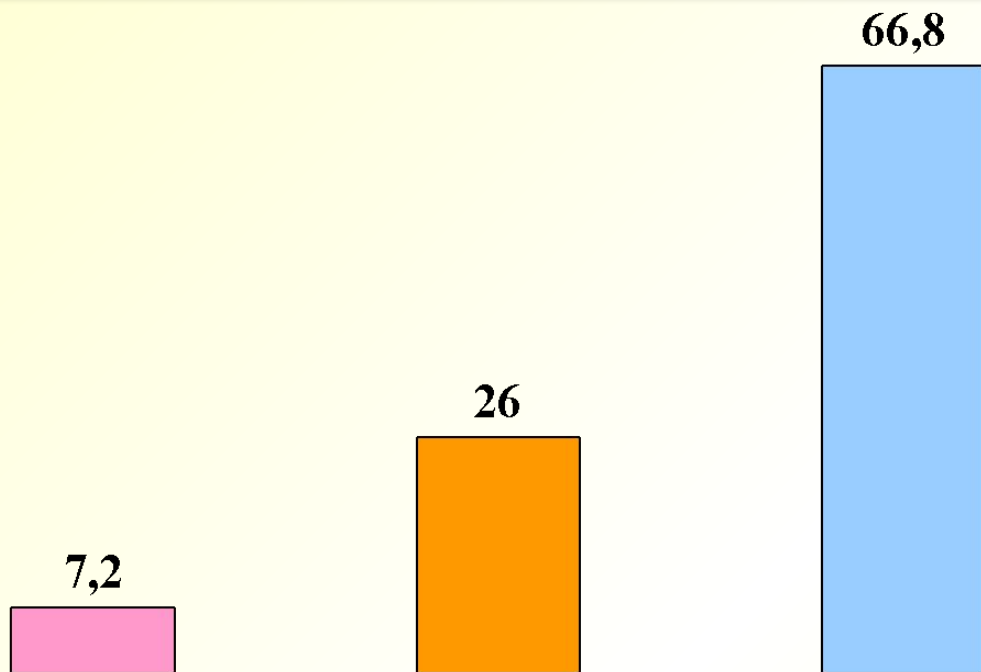
Избыток:

- **животных жиров**
- **сахара**
- **соли**



Этот дефицит наблюдается практически у всех возрастных и социальных групп круглый год

Состояние здоровья дошкольников



■ 1-я группа здоровья ■ 2-я группа здоровья
■ 3-4-я группа здоровья



РАСПРОСТРАНЕННОСТЬ ОСНОВНЫХ АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДИ РОССИЙСКИХ ДОШКОЛЬНИКОВ

- **болезни органов пищеварения** 10-15%
- **ожирение и избыточная масса тела** 10-12%
- **анемия** 4-30%
- **эндемический зоб** 15-40%
- **кариес** 25-70%

Что делать?

Питаться нужно правильно!

Что такое правильное питание?

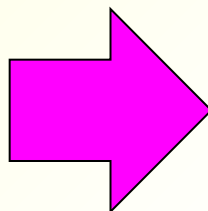
**Это правильное соотношение
всех пищевых веществ**



Белки

Жиры

Углеводы



**Можно получить со
сбалансированным
питанием**



Белки

Функции

Строительный материал

Поддержание нормального иммунитета

Потребность для детей

15% от суточной калорийности

Классификация

- ✓ животные
- ✓ растительные

Источники

- ✓ молоко и молочные продукты
- ✓ мясо, рыба, субпродукты
- ✓ бобовые
- ✓ творог, сыры
- ✓ яйца

Жиры

Функции

- ✓ Источник энергии (1г жира - 9 ккал)
- ✓ Участие в выработке иммунитета
- ✓ Источник жирорастворимых витаминов

ПНЖК - полиненасыщенные жирные кислоты

Классификация

1. Растительного происхождения (масла)
2. Животного происхождения (сливочное масло, сало и т.д.)

Потребность для детей

35% от суточной энергетической ценности рациона

Источники

Насыщенные жиры:
Животные жиры (говяжий, свиной, бараний и др.), сливочное масло

ПНЖК:
Растительные масла (подсолнечное, кукурузное и др.)

Углеводы

Функции

- ✓ Энергетическая
- ✓ Структурная

Потребность для детей

50 % от суточной
энергетической ценности
рациона

Классификация

1. Простые (сахар, газированные напитки, рафинированные)
2. Сложные (крупы, макароны)

Источники

- ✓ Хлеб, мука, крупы, картофель
- ✓ Сахар, печенье, варенье, повидло, конфеты
- ✓ Фрукты, овощи, ягоды, мед

Пищевые волокна

Функции

- ✓ Стимуляция моторики ЖКТ
- ✓ Абсорбция тяжелых металлов, холестерина...
- ✓ Образование каловых масс
- ✓ Ускорение выведения чужеродных веществ

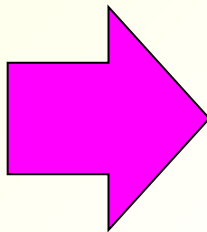
Источники

Овощи,
фрукты, хлеб
грубого
помола,
крупы,
бобовые

Классификация

целлюлоза, гемицеллюлоза,
пектиновые вещества

Витамины
Макро- и
микроэлементы



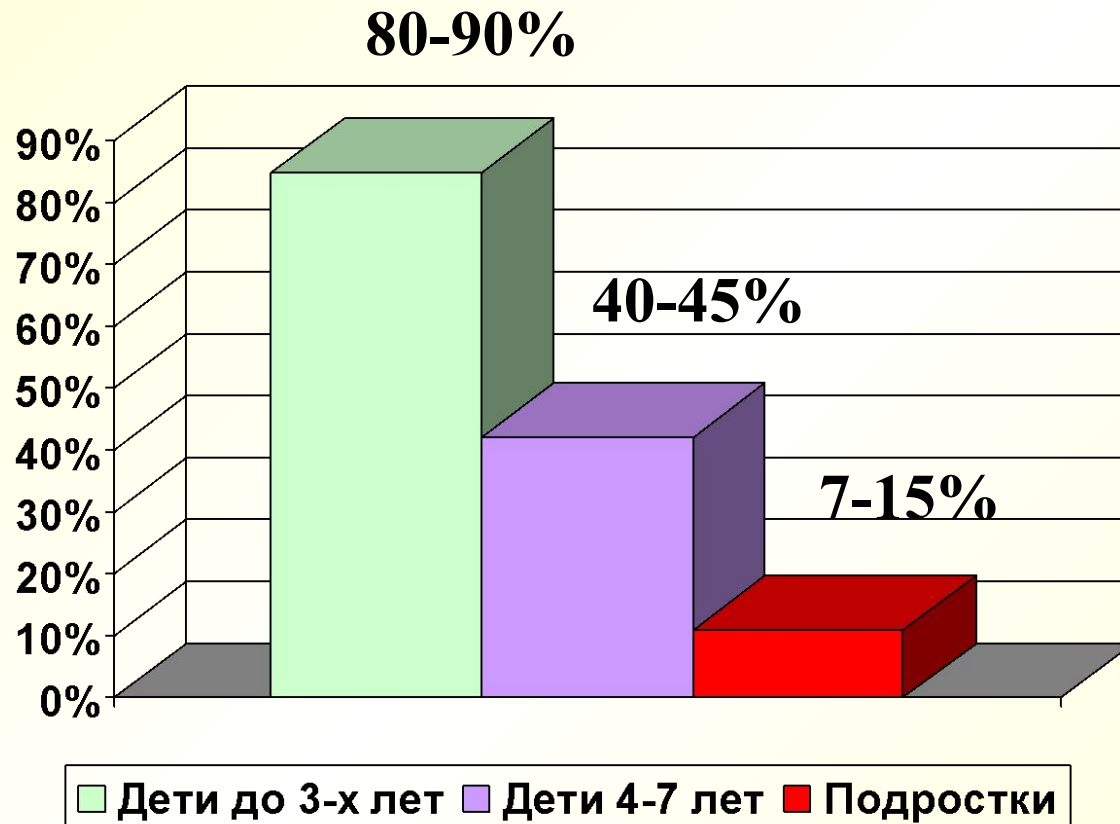
Стандартные рационы,
составленные из
традиционных продуктов
питания и готовых блюд,
вполне достаточных по
калорийности,
не могут полностью
обеспечить потребности
растущего организма во всех
необходимых витаминах и
минеральных веществах



**Витамины – от латинского «Vita»,
что означает жизнь**



Витаминная обеспеченность рациона детей:



По данным социального опроса родителей,
проведенного Госкомстатом РФ, 2007 г

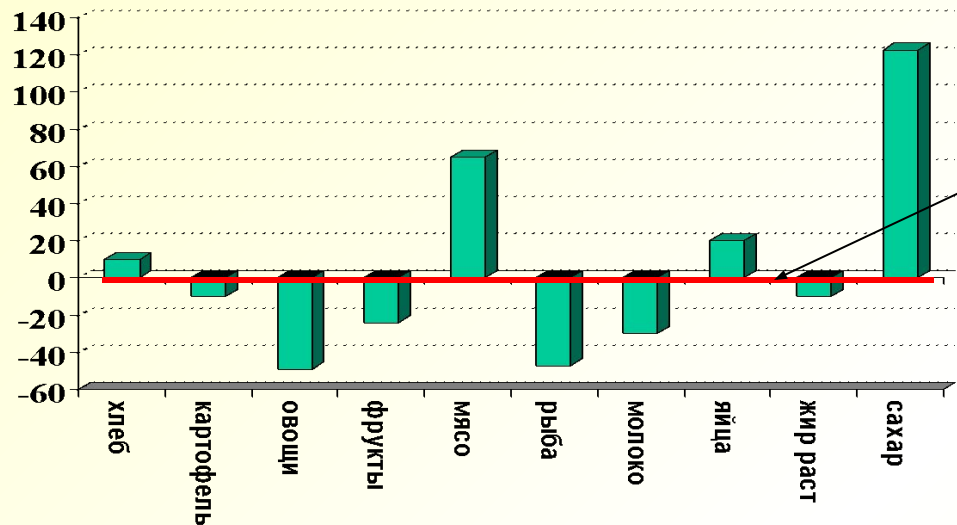
Характеристика ситуации

По данным НИИ питания РАМН
дефицит витаминов:

- характерен для всех регионов России
- носит всесезонный характер
- обнаружен практически у всех групп населения



Профиль потребления основных пищевых продуктов

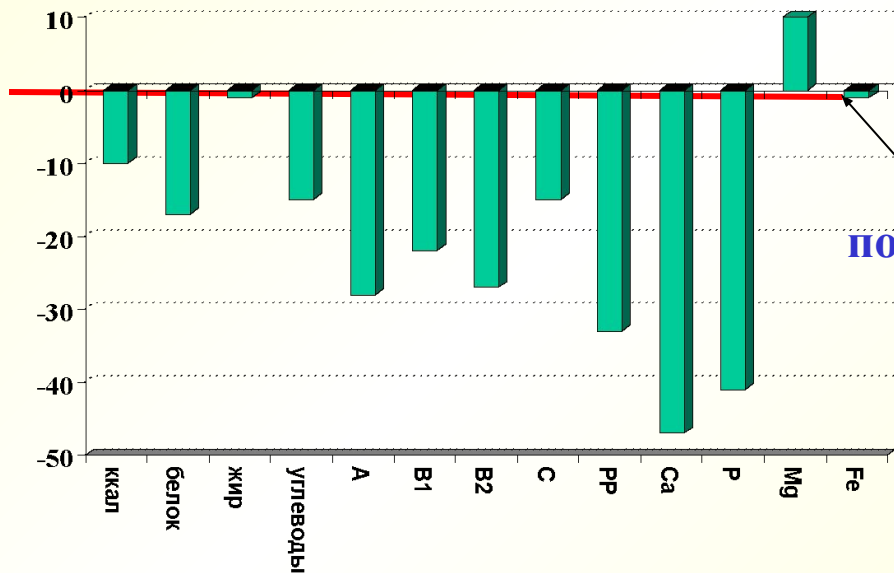


рекомендуемые
размеры

Дети 1-15 лет
Россия, 2005 год

Система многоуровневой
диагностики
нарушений пищевого
статуса – Нутритест – ИП

Профиль потребления пищевых веществ



потребность
Ь



По данным НИИ питания РАМН

Недостаток витаминов и минеральных веществ:

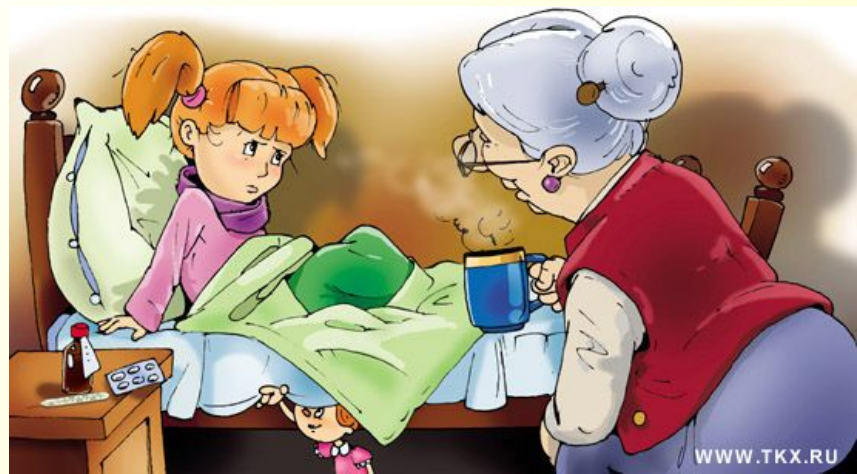
нарушает обмен веществ

препятствует нормальному росту и развитию детей

снижает умственную и физическую работоспособность

ухудшает иммунитет и сопротивляемость различным заболеваниям

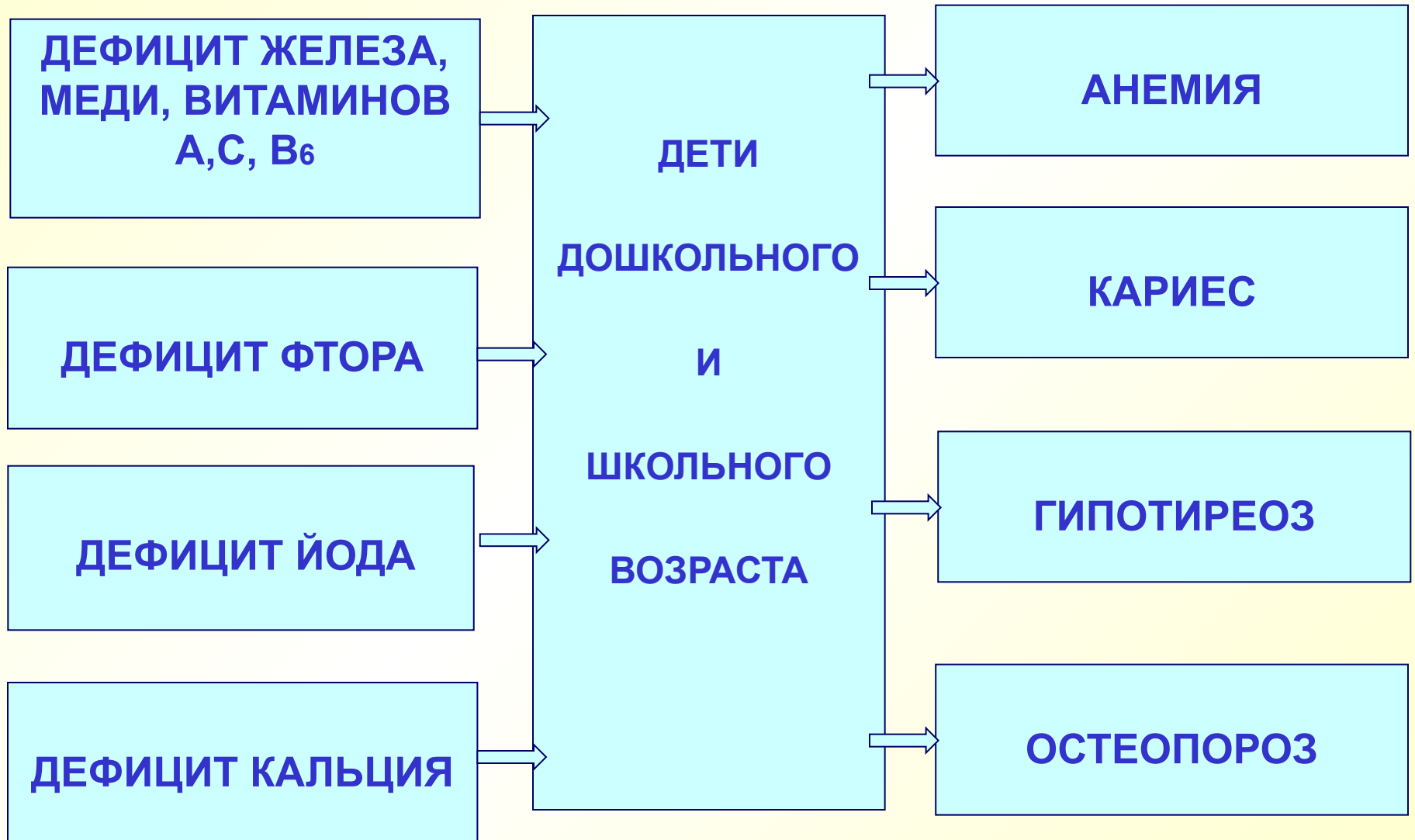
способствует развитию хронических болезней



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ И ШКОЛЬНИКОВ



НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ И ШКОЛЬНИКОВ





*Стандартные рационы, составленные из традиционных продуктов питания и готовых блюд и **достаточные по калорийности, не могут** полностью обеспечить потребности растущего организма в витаминах и минеральных веществах!*

Продукты питания: вчера и сегодня

Среднее потребление хлеба жителями Москвы, в день

1940 год

800 г



80%
ВИТАМИНОВ
группы В

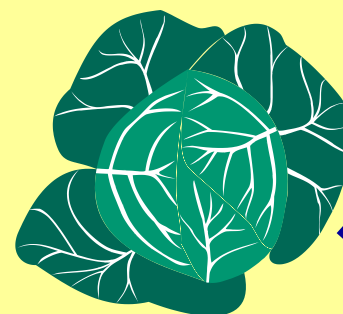
2006 год

150-200 г



10-15%
ВИТАМИНОВ
группы В

Динамика содержания минералов в капусте за период с 1914 по 1992 гг



1914 г

Капуста



1992 г

снизились содержание
кальция - в 5 раз
магния - в 4 раза
железа - более чем
в 2 раза

Японский национальный Институт питания:

Содержание витамина С и каротина в высокопродуктивных сортах овощей и фруктов, в т.ч. в цитрусовых, выращенных с применением интенсивной агротехники, - в **10-20 раз ниже (!)** чем в дикорастущих сортах

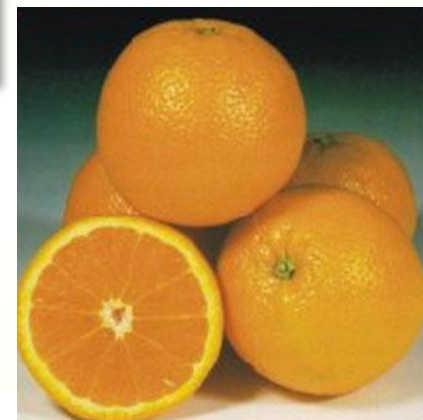
БИНТИ, №23 (2113) от 15.06.83г.



Пищевые источники витамина С

суточная потребность детей 4 - 6 лет: 50-60 мг

| Продукт | | Содержание в продукте, г | Количество продукта обеспечивающее суточную потребность в витамине С |
|---|--------------------------|--------------------------|--|
| Перец сладкий | красный | 250 | 25 - 30 г |
| | зеленый | 150 | 45 - 50 г |
| Петрушка (зелень) | | 150 | 45 - 50 г |
| Цитрусовые (апельсин, лимон, грейпфрут, мандарин) | | 40 - 65 | 100 - 175 г |
| Яблоки | свежие | 10 - 20 | 350 - 700 г |
| | хранившиеся 6-8 мес. | 2 - 3 | 2,5 - 3,5 кг |
| Капуста белокочанная | свежая | 45 - 60 | 120 - 150 г |
| | отварная, тушеная | 15 - 25 | 300 - 500 г |
| Соки | апельсиновый, персиковый | 25 - 35 | 200 - 300 г |
| | яблочный, виноградный | 2 | 3,5 л |
| Картофель | отварной | 14 | 500 г |
| | жареный | 10 | 700 г |



© www.fruity-mail.ru



Пищевые источники витамина В1

суточная потребность детей 4 - 6 лет: 0,9 - 1,0 мг

| Продукт | | Содержание в продукте, мг/100 г | Количество продукта, обеспечивающее суточную потребность в витамине В1 |
|--------------------------|---------------------------|---------------------------------|--|
| Свинина нежирная | | 0,4 -0,6 | 200 - 375 |
| Говядина, баранина, куры | | 0,06-0,09 | 1,5 - 2,5 |
| Печень, почки | | 0,3 - 0,5 | 250 - 500 |
| Колбасы | | 0,1-0,35 | 350-1500 |
| Рыб | | 0,08-0,12 | 1,0 - 2,0 |
| Хлеб | из цельного зерна | 0,27 | 500-550 |
| | из муки высшего сорта | 0,11 | 1,2 - 1,4 |
| Крупы | пшено, овсяная, гречневая | 0,40-0,45 | 300 - 400 |
| | рис, манная, перловая | 0,08-0,14 | 500-1900 |
| Молоко | | 0,02-0,05 | 2,6 - 7,5 л |
| Картофель | | 0,12 | 1,0-1,25 |
| Овощи, фрукты, ягоды | | 0,02-0,06 | 2,2 - 7,5 |



кг

Состав восстановленного сока

| Показатели | Сок, 200 мл |
|--------------------------|-----------------|
| А, мг | - |
| Бета-каротин, мг | 0,5*** |
| D, ME | - |
| Е, мг | - |
| С, мг | 4*- 4**- 20*** |
| В1, мг | Не значительное |
| В2, мг | Не значительное |
| В6, мг | - |
| В12, мг | - |
| РР, мг | Не значительное |
| Фолиевая кислота, мг | Не значительное |
| Пантотеновая кислота, мг | Не значительное |
| Биотин, мкг | - |
| Пектин, г | 0,06*- 0,4** |
| К1, мкг | - |



* яблочный

** виноградный

-

***томатный

Эффективные пути восполнения дефицита микронутриентов

➔ Увеличение доли в рационе свежих овощей и фруктов, продуктов и готовых блюд из цельного зерна, молока и мяса

➔ Регулярное включение в рацион **обогащенных микронутриентами** пищевых продуктов и готовых блюд, в т. ч. :

Молоко и кисломолочные продукты

Хлебобулочные и кондитерские изделия

Соки, напитки, сиропы и кисели и т.п.

➔ Применение поливитаминных препаратов

ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
САНИТАРНЫЙ ВРАЧ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОСТАНОВЛЕНИЕ

05.03.2004 N 9 Москва

О дополнительных мерах по профилактике заболеваний, обусловленных дефицитом микронутриентов

.... 5. До 01.05.04 г. Центру государственного санитарно-эпидемиологического нормирования, гигиенической сертификации и экспертизы Минздрава России подготовить и опубликовать реестр санитарно-эпидемиологических заключений на **премиксы с витаминами и микроэлементами. ...**

ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
САНИТАРНЫЙ ВРАЧ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

31.08.2006

№ 30

Об организации питания детей в общеобразовательных учреждениях

...1.1. Принять дополнительные меры, направленные на обеспечение школьников горячим питанием, продуктами питания, обогащенными комплексами витаминов и минеральных веществ, предусмотреть выделение необходимых средств на обеспечение детей всех возрастных групп, посещающих общеобразовательные учреждения, а также на оснащение пищеблоков образовательных учреждений современным холодильным и технологическим оборудованием. ...

...3.2. **Оптимизировать** рационы питания детей и, в первую очередь, **пищевыми продуктами, обогащенными витаминами и микронутриентами. ...**

Продукты, обогащенные

витаминами и минеральными веществами

- соки
- нектары
- напитки
- кисели
- сиропы
- молоко
- кисломолочные продукты
- творог
- каши
- хлебобулочные изделия

про- и пребиотиками, пищевыми волокнами

- каши
- кисломолочные и молочные
- продукты
- хлебо-булочные изделия



Продукты, обогащенные витаминами



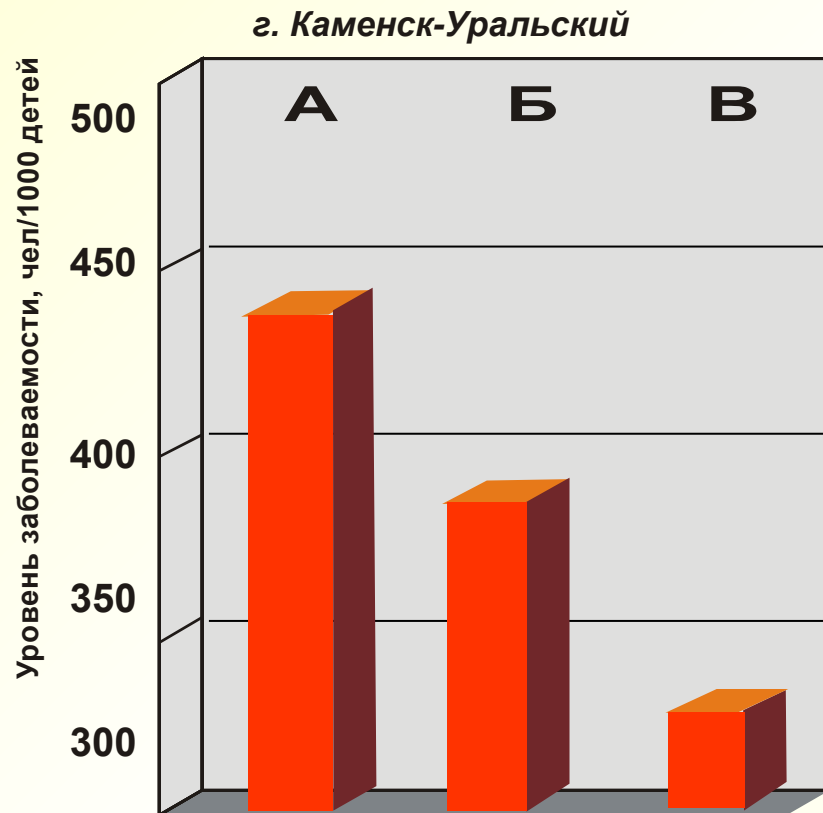
Функциональное питание
способствует улучшению
состояния здоровья и
снижению риска возникновения
различных заболеваний



Клиническая апробация обогащенных продуктов

Доказанная клиническая эффективность

**Снижение заболеваемости ОРЗ И ГРИППОМ детей ДДУ
г. Каменск-Уральского ($P < 0,001$)**



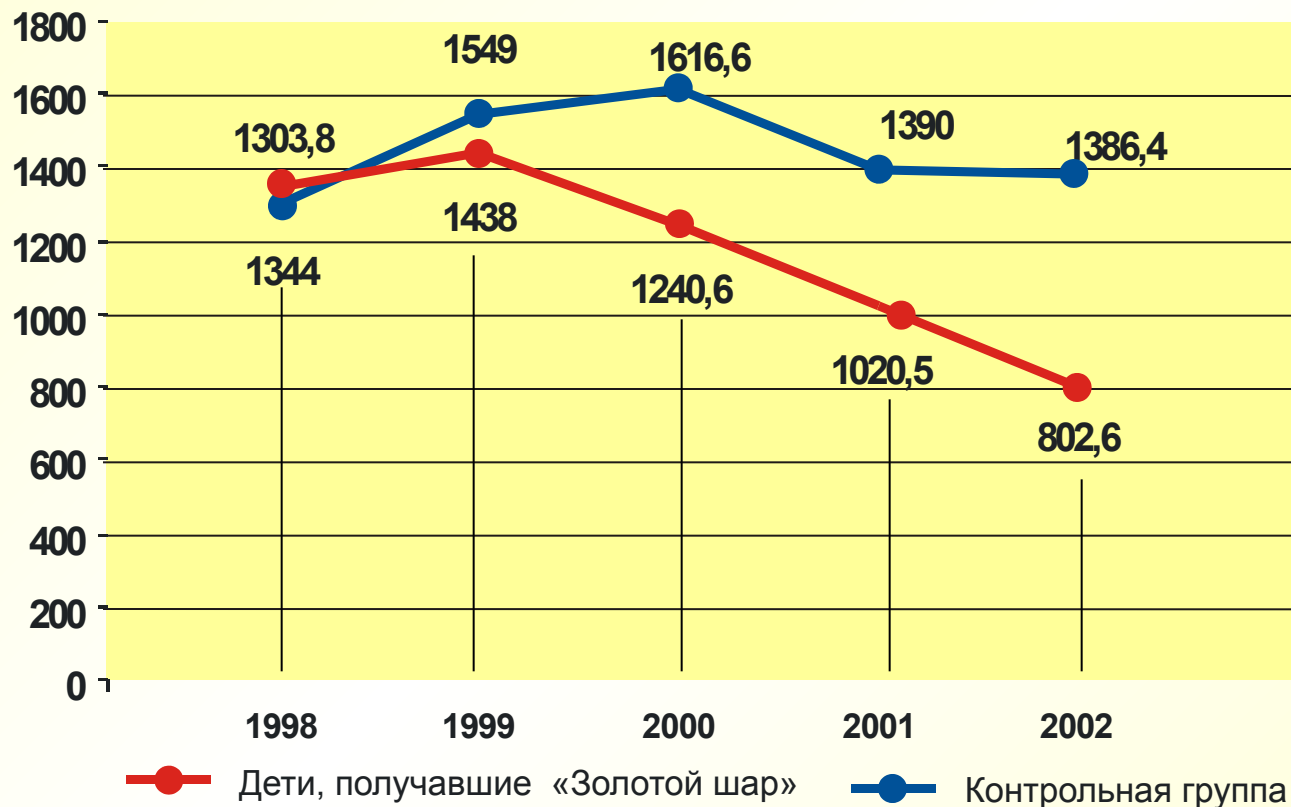
А - контрольная группа (не получали витаминов)

Б - получали поливитаминные препараты

В - получали поливитаминный напиток



Динамика заболеваемости ОРЗ И ГРИППОМ детей ДДУ г. Рязани ($P < 0,001$)



Влияние потребления хлеба, обогащенного витаминно-минеральным премиксом, на обеспеченность витаминами и железом школьников г.Москвы

| | | | | |
|-------------------------------------|-----------|-------|-----------|------------------------|
| Витамин В₂, нг/мл | | | | 6, 0* |
| до | 2,08±1,09 | после | 5,64±1,32 | |
| Витамин В₆, нг/мл | | | | 8, 0* |
| до | 5,17±0,6 | после | 7,01±0,6 | |
| Гемоглобин, г/л | | | | 13 0* |
| до | 123±2,9 | после | 131±2,6 | |
| Ферритин, мкг/л | | | | 15 * |
| | 14,7±4,1 | | 17,1±4,4 | |
| Цветной показатель | | | | 0, 85 * |
| до | 0,81±0,02 | после | 0,85±0,02 | |

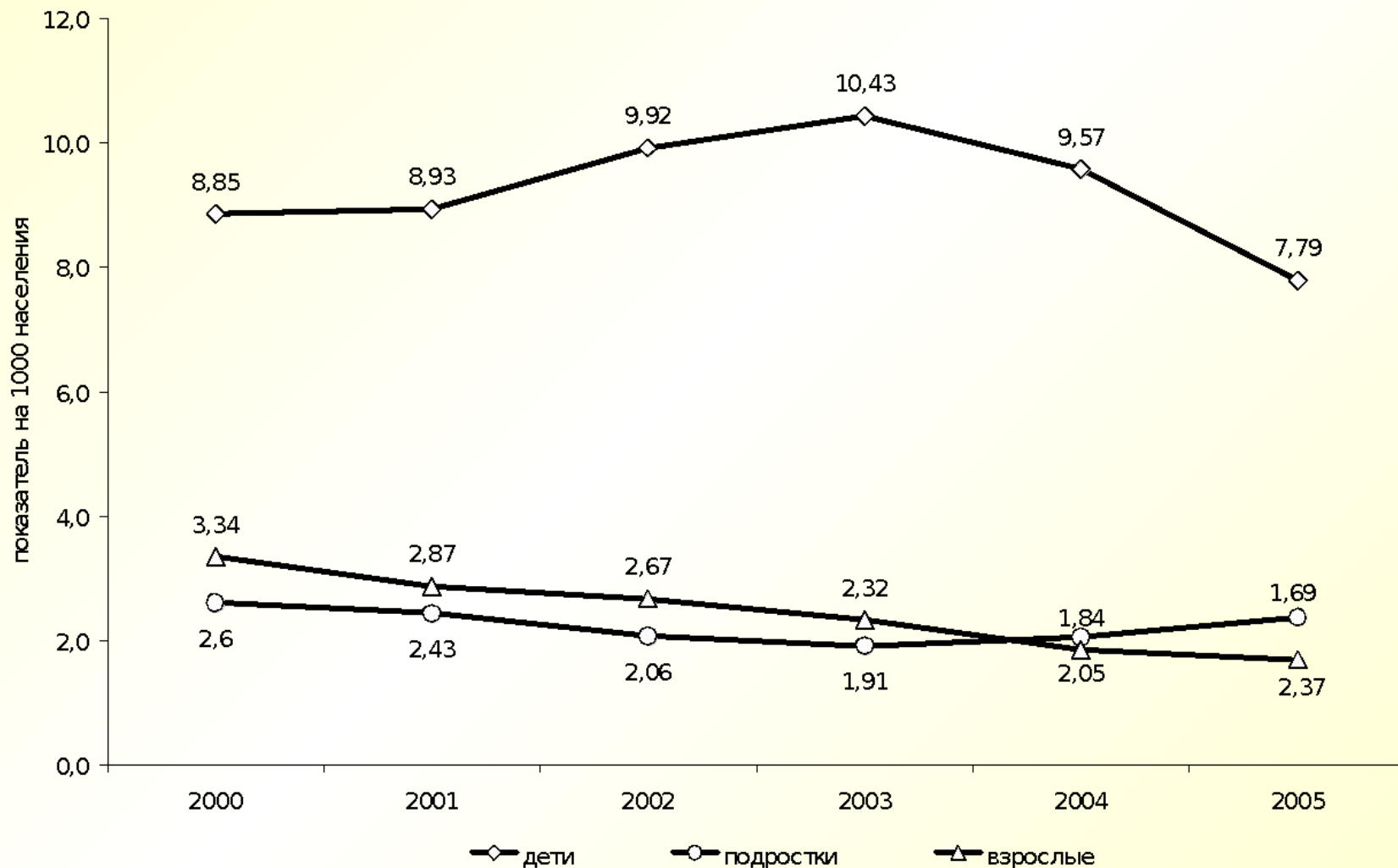
*) Нижняя граница нормы

Включение в рацион оказало заметный эффект на обеспеченность витаминами, их концентрация в крови увеличилась в 2,4 раза, а доля детей с дефицитом витаминов уменьшилась в 1,5 раза.

Наблюдался клинический эффект, проявляющийся в повышении уровня гемоглобина и железа в крови, а также улучшение других биохимических показателей (ферритин, цветной показатель).

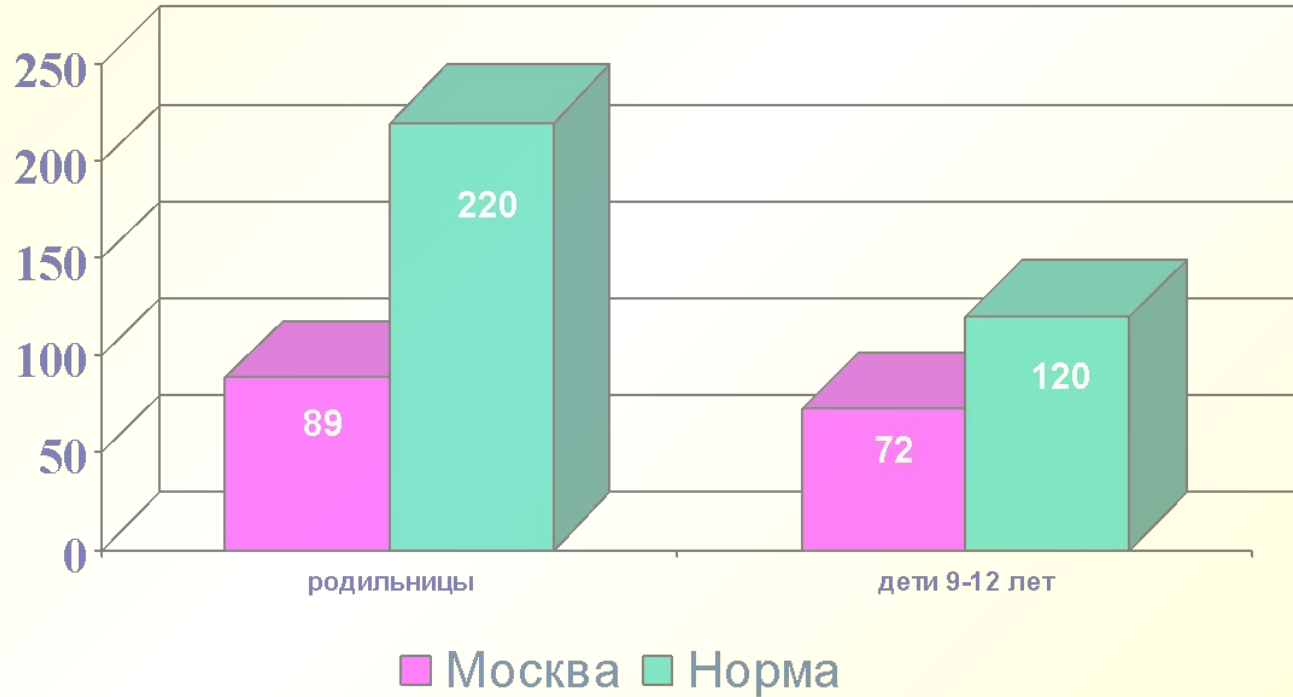


Динамика заболеваемости детей болезнями крови и анемией (г. Москва)

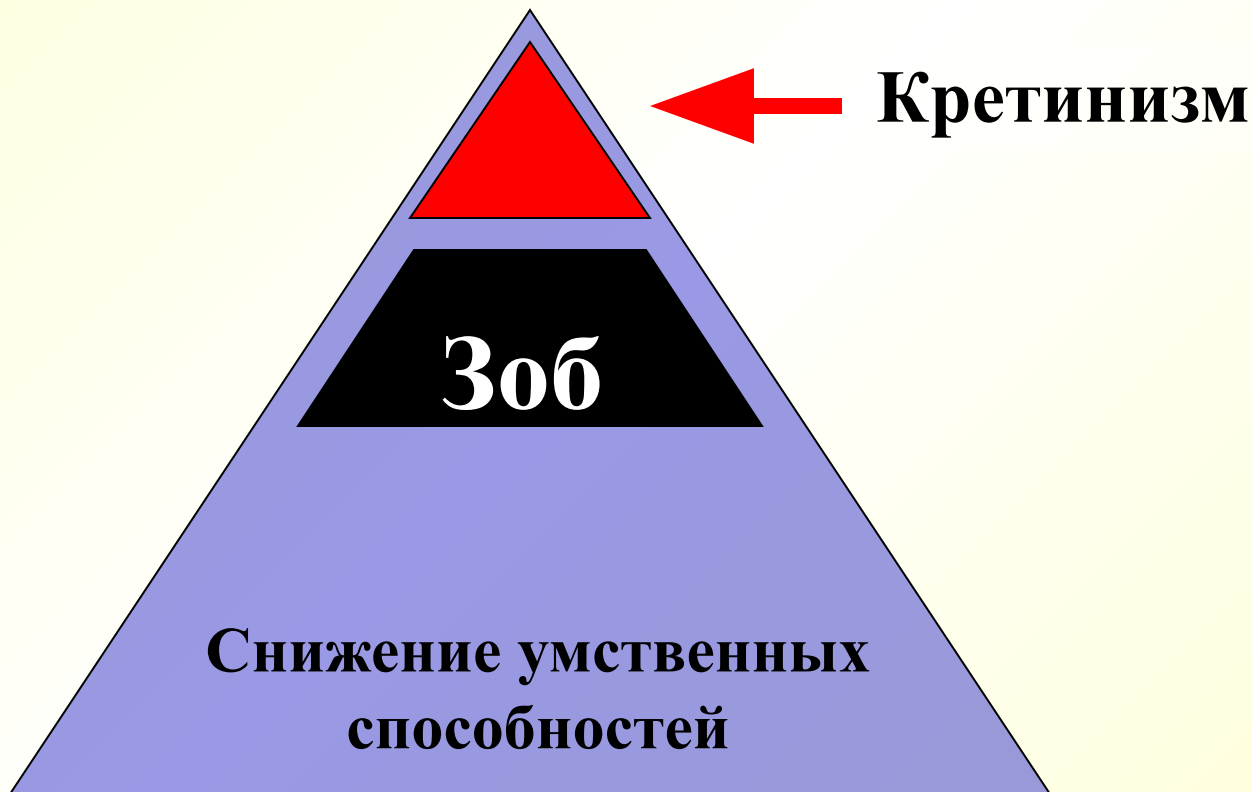




Дефицит йода в Москве



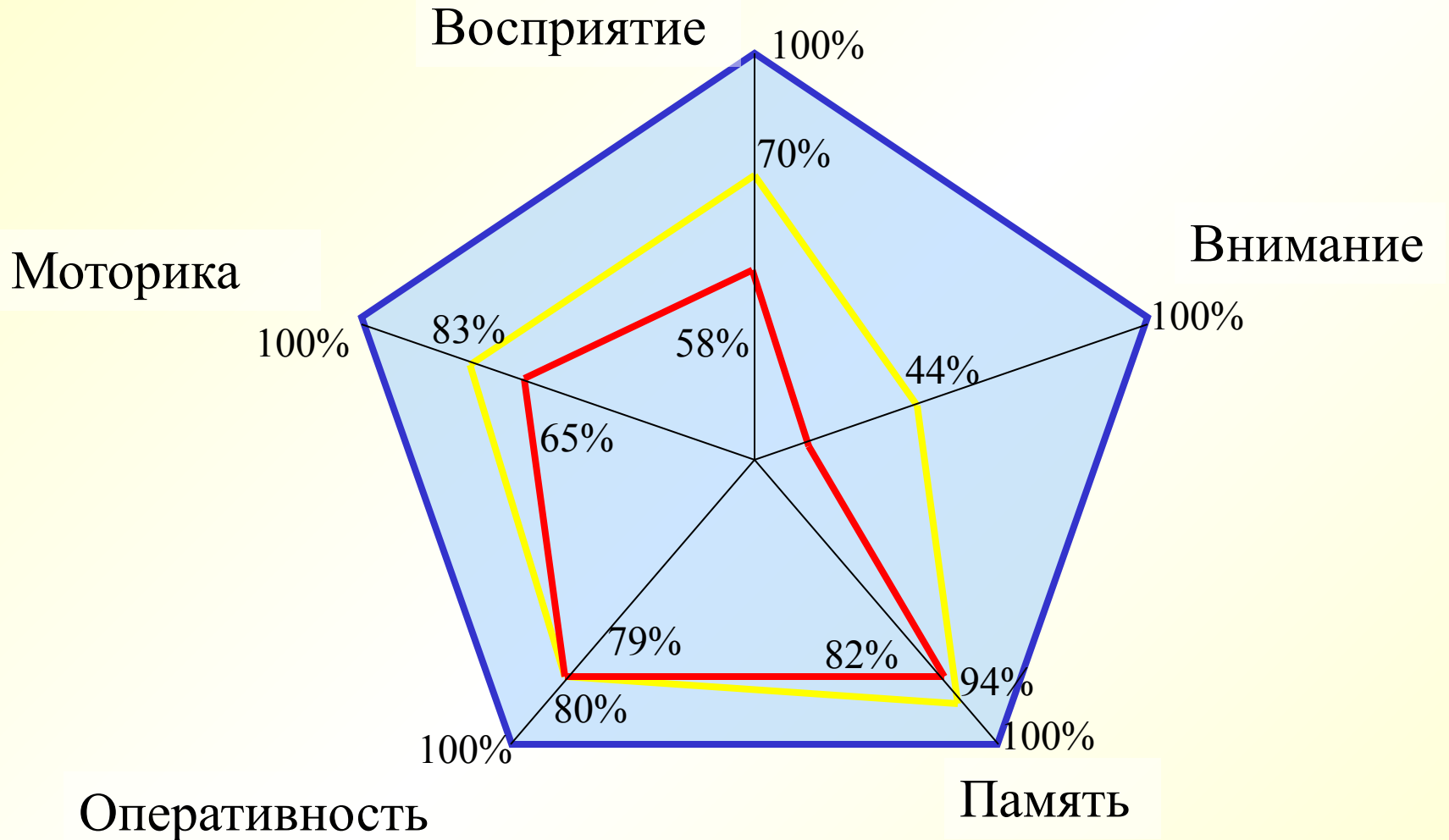
Эпидемиология йододефицитных заболеваний



Всемирная Организация Здравоохранения и Детский фонд ЮНИСЕФ рекомендуют в качестве самого надежного и эффективного массового средства восполнения дефицита йода **использование йодированной соли**

Использование йодированной соли, вместо обычной, в количестве 4-6 г в сутки полностью обеспечивает организм человека необходимым количеством йода (150-200 мкг)

Показатели когнитивных функций детей младшего школьного возраста



- Успевающие школьники в районе достаточного йодного обеспечения
- Успевающие школьники в йододефицитном регионе
- Неуспевающие школьники в йододефицитном регионе



**Частота подростковой гипертонии
среди школьников г. Москвы
за период 1995-2004 гг.
возросла в 1,6 раза.**

Соли, полезные для здоровья



**«Молоко- это изумительная пища,
приготовленная самой природой»
И.П.Павлов**



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

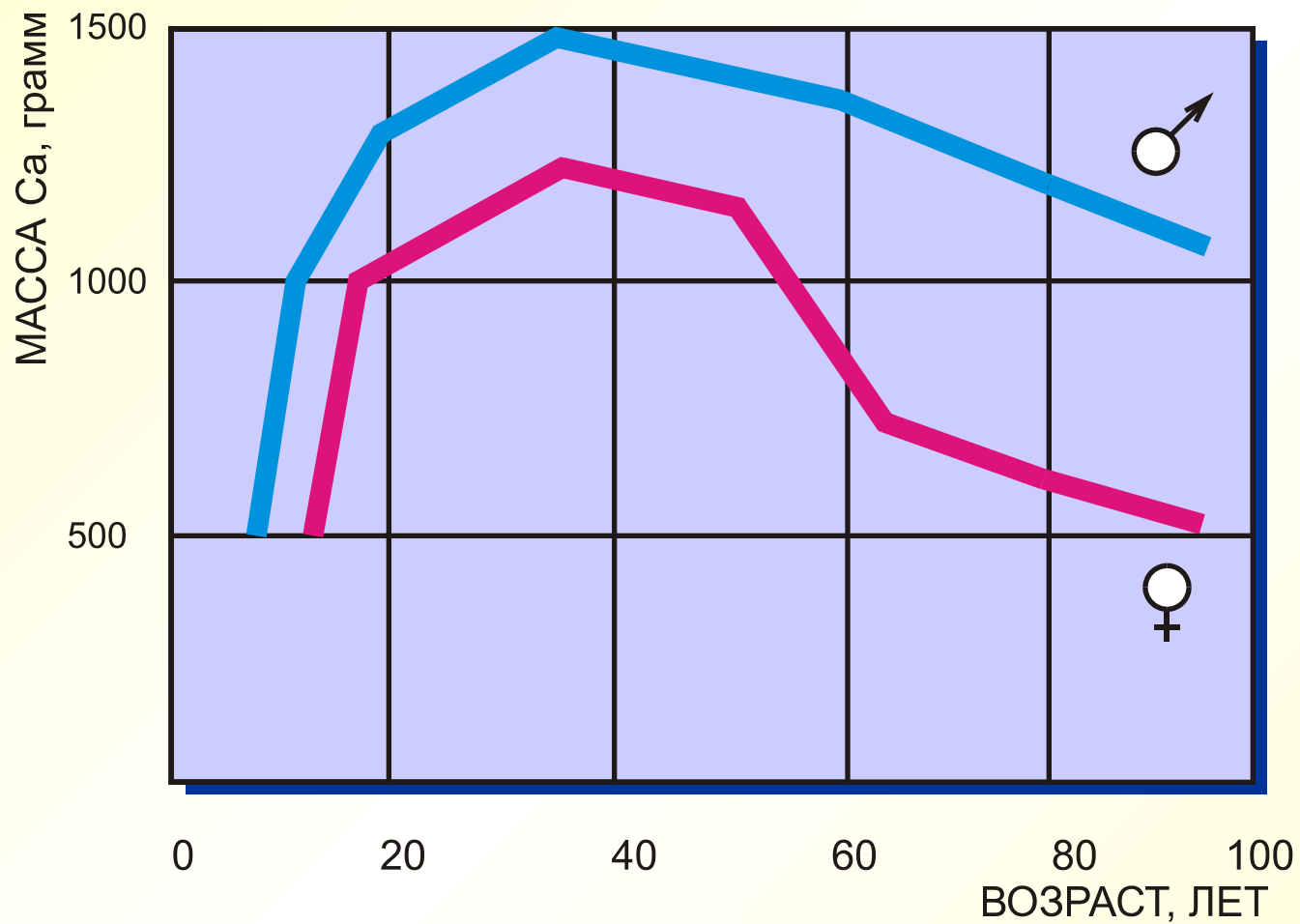
- нормализация кишечной микрофлоры
- стимуляция иммунного ответа
- регуляция моторной активности кишечника
- высокая пищевая ценность
- повышение усвояемости белка
- сниженное содержание лактозы и сенсibiliзирующие свойства (по сравнению с цельным молоком)

МОЛОКО

- источник белка, кальция, витаминов А, В2
- профилактика остеопороза
- регуляция кислотно-щелочного баланса в организме



ИЗМЕНЕНИЕ МАССЫ КОСТЕЙ С ВОЗРАСТОМ



РЕКОМЕНДУЕМОЕ КОЛИЧЕСТВО МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ В СУТОЧНОМ РАЦИОНЕ ДЕТЕЙ РАЗНОГО ВОЗРАСТА В ОРГАНИЗОВАННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ

| Продукты | Возраст, годы | | | |
|--|----------------------|------------|-------------|--------------|
| | 1-3 | 4-6 | 7-11 | 12-17 |
| МОЛОКО | 300 | 400 | 300 | 250 |
| жидкие кисломолочные продукты | 150 | 200 | 200 | 250 |
| творог | 50-60 | 60 | 60 | 70 |
| сыр | 6 | 10 | 12 | 12 |

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ КАЛЬЦИЯ

| Продукт | Содержание Са в продукте, мг/100 г | Количество продукта, содержащее РНП кальция (800 - 1200 мг) |
|--------------------------------|------------------------------------|---|
| СЫРЫ | твердые | 900 - 1000 |
| | мягкие | 750 |
| | плавленные | 450 - 750 |
| МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | 120 | 650 - 1000 г |
| ТВОРОГ | 120 - 150 | 650 - 800 г |
| ХЛЕБ | 20 - 40 | 2,0 - 6,00 кг |
| РЫБА | 20 - 50 | 1,5 - 6,0 кг |
| МЯСО, ПТИЦА | 10 - 20 | 4,0 - 12,0 кг |
| КАРТОФЕЛЬ | 10 | 8,0 - 12,0 кг |
| ОВОЩИ, ЯГОДЫ, ФРУКТЫ | 20 - 50 | 1,5 - 6,0 кг |
| ФАСОЛЬ, ГОРОХ | 100 - 150 | 0,5 - 1,2 кг |
| СОЯ | 300 | 250 - 350 г |

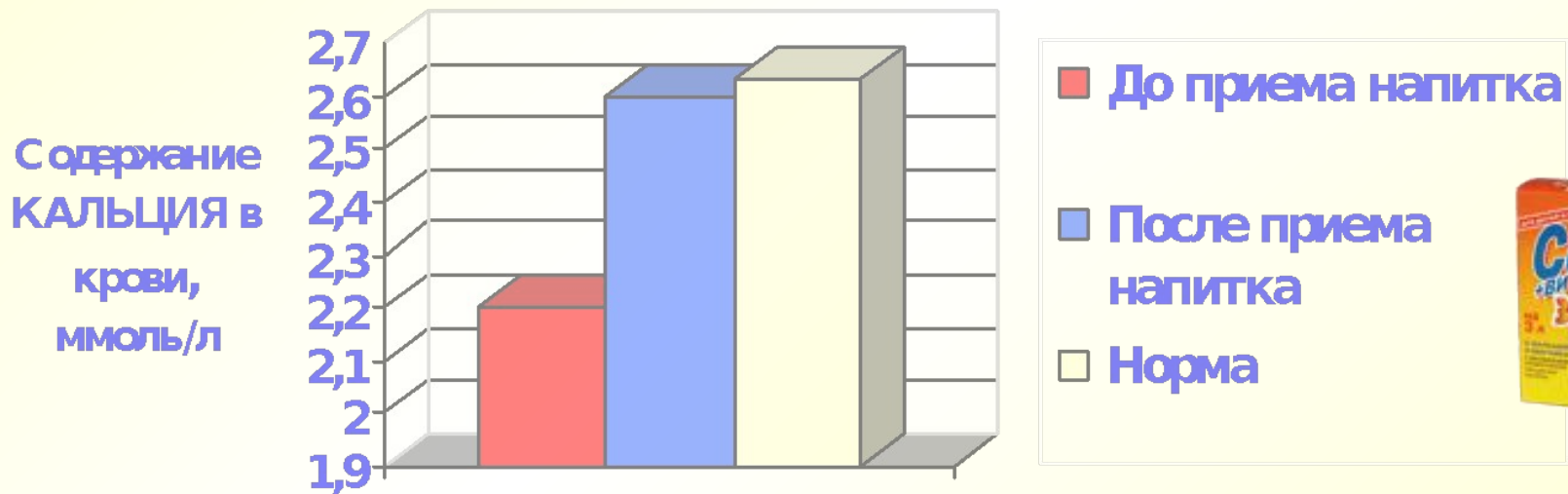


Повышение содержания кальция в крови у детей-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата при применении напитка «Золотой шар» с кальцием и магнием

Обследовалось 30 детей разного возраста с ДЦП различной тяжести.

Основная группа (20 чел) получали напиток «Золотой шар» с кальцием и магнием в количестве 2 стакана в день.

Оценивались показатели обеспеченности кальцием (кальций в крови, другие биохимические показатели).



Результаты: помимо улучшения обеспеченности кальцием в основной группе наблюдалось положительное влияние напитка на психоэмоциональное состояние и увеличение двигательной активности на занятиях лечебной физкультуры

Жиры и сладости
Употреблять время
от времени

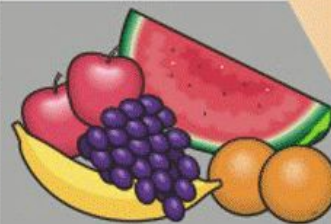


**Молоко
и молокопродукты**
2 – 3 блюда
ежедневно

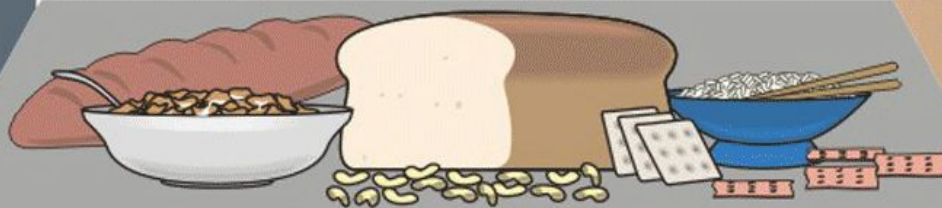


**Мясо, рыба, птица,
Яйца, бобы и орехи**
2 – 3 блюда ежедневно

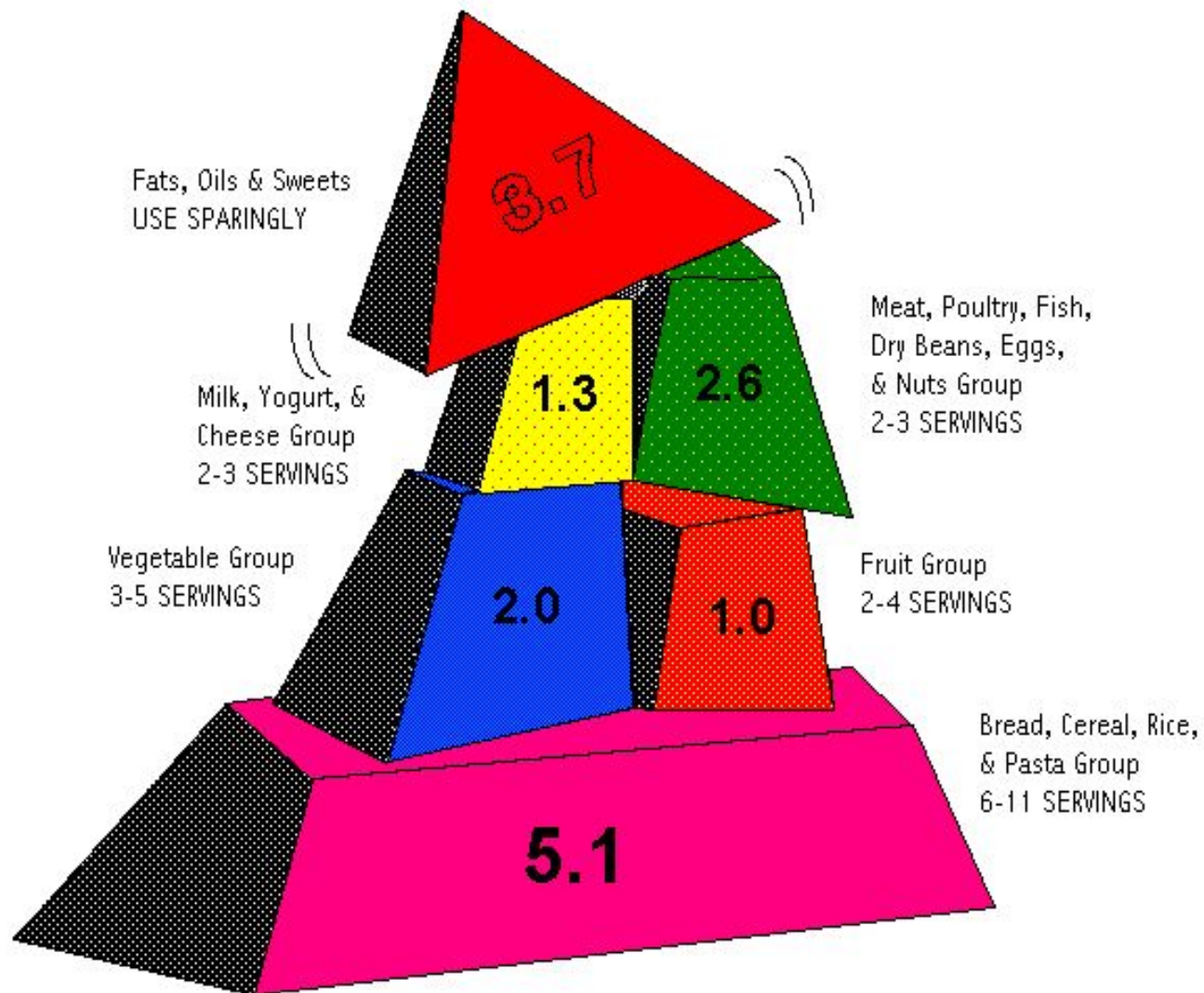
Овощи
3 – 5 видов
ежедневно



Фрукты
2 – 4 вида
ежедневно



**Крупы, злаки,
мучные изделия**
4 – 5 и более
блюд ежедневно



TOTAL US POPULATION, AGES 4 AND UP

Рекомендации для родителей:

- **Режим питания ребенка – не менее 4 раз в день**
- **Умеренное посещение предприятий фастфуда**
- **Преимущество домашнего и школьного питания**
- **При покупках продуктов для дома следует отдавать предпочтение обогащенным продуктам**

Распространенные ВРЕДНЫЕ семейные пищевые привычки

- Привычка есть перед телевизором или за чтением.
- Привычка есть на ночь или спать сразу после еды
- НЕ завтракать
- Привычка употреблять пищу богатую углеводами и жирами
- Привычка к определенным продуктам – однобокое питание

Как приучить ребенка к новым продуктам?

- Ребенок будет есть то же, что и ВЫ
- Обратите внимание на семейное питание!
- Настойчиво, но не насильно, предлагайте ребенку новые продукты и блюда
- Красивая сервировка стола и блюда улучшает аппетит
- Сказкотерапия для продуктов
- Доброжелательная атмосфера и Ваш личный пример

Для ответов на ВАШИ вопросы:

**Горячая линия
Фонда содействия санитарно-
эпидемиологического
благополучия населения:**

8-903-575-11-21

звонок бесплатный





Будьте здоровы!