

Здоровое питание - здоровая нация



ИСТОРИЧЕСКИЕ ФАКТЫ

- **В древние времена питание имело большое значение в жизни человека. Искусных поваров ценили в любом веке. Однако в древности не было столь обширных знаний о еде, которые мы имеем сейчас. И это незнание приводило к трагедиям. К примеру в XVII в. адмирал английского флота в сражениях с испанской флотилией не потерял ни одного солдата, а от вспыхнувшей на кораблях цинги у него погибло 800 человек из 1 000. Отсутствие витаминов в пище оказалось сильнее и опаснее врагов.**



- После завоза сахара, муки и консервов на Алеутские острова в 1912 году, у детей распространился кариес зубов и уже в 1924 году почти все молодое население Алеут, употреблявшее завезенную пищу, страдало от кариеса.



- *Вывод - Данные факты говорят о том, что значение правильного питания для человека крайне важно и без необходимых знаний мы можем пострадать от употребляемой нами пищей.*

К ЧЕМУ ВЕДЕТ НЕСБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

- Недостаточное потребление овощей и фруктов, излишки жира в питании способствует развитию ожирения, анемии, сердечно — сосудистых заболеваний;**
- Каждый год у 8 детей из 100 обнаруживаются заболевания органов пищеварения**

- **Нарушение питания у детей в возрасте от 2 до 15 лет сокращает продолжительность жизни на 5-8 лет**



ОСНОВНЫЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ НАРУШЕНИЯ У ДЕТЕЙ

- Несоблюдение режима питания;**
- Избыток рафинированных продуктов, простых углеводов, животных жиров:**
- Дефицит белка, растительных масел, ненасыщенных жирных кислот, клетчатки, витамины гр. В, А, С и Е, молочнокислых бактерий.**

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Удовлетворение потребности детей в пищевых веществах и энергии, в том числе: белки, жиры, углеводы, витамины и микроэлементы в соответствии с возрастными физиологическими потребностями;**
- Максимальное разнообразие рациона;**
- Адекватная кулинарная обработка, сохранение пищевой ценности;**

- **Исключить из рациона питания продукты и блюда, способные оказывать раздражающее действие на слизистую органов пищеварения;**
- **Учет индивидуальных особенностей детей,**
- **в том числе непереносимости отдельных видов пищевых продуктов и блюд.**

Рекомендуемые величины потребления белков, жиров и углеводов

Белки -60%

Жиры -30%

Углеводы -20-30%

Пищевые волокна-15 гр.



ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

- Мясо
- Рыба
- Молоко
- Яйца



ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ

- **Масло сливочное**
- **Масло растительное**
- **Сметана**
- **Маргарин**



НОСИТЕЛИ УГЛЕВОДОВ

- **Овощи**
- **Фрукты**
- **Соки**
- **Картофель**



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

□ На первом месте

- Хлеб
- Крупы
- Рис
- Макароны (из твердых сортов пшеницы)



- **На втором месте**
 - **Овощи**
- **На третьем месте**
 - **Фрукты**
- **На четвертом месте**
 - **Молочные продукты**
- **На пятом месте**
 - **Мясо, рыба, птица**



□ **На последнем месте в пирамиде питания:**

- **Жиры**
- **сладости**



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- ❑ Продукты должны быть свежими, пища - свежеприготовленной.



ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- 1. Питаться 5-6 раз в сутки**
- 2. Основная часть калорийности должна приходиться на первую половину дня**
- 3. Предпочтительно :нежирные сорта мяса, рыбы, птицы.**
- 4. Из молочных продуктов –нежирный творог, кисломолочные продукты 2.5% жирности**

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

5. Исключается белый сахар, сгущенное молоко, кондитерские изделия, соки, конфеты, варенье, джем

6. 60-70% должны составлять белки животного происхождения

7. Широко включать в питание овощи и фрукты



ТАКИМ ОБРАЗОМ

- ❑ **Едим часто**
- ❑ **ЖИР ограничиваем, БЕЛКИ –нет**
- ❑ **Необходим режим движения: ходьба, прогулки, плавание, утренняя зарядка.**

