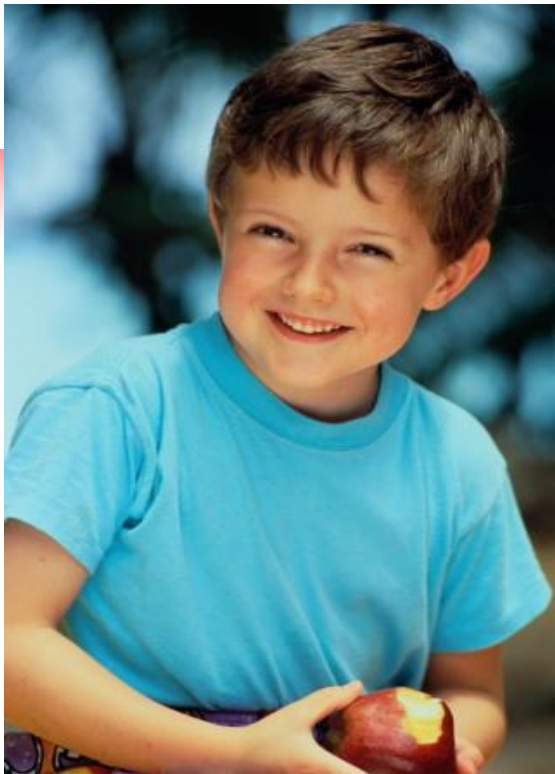


# Здоровое, рациональное питание



**Горанская Светлана Владимировна**  
канд. мед. наук

**Зав. научно-исследовательской лабораторией КГПА  
по профилактике социально значимых болезней среди  
подростков и молодежи**

**24.03. 2012 г.**

# Здоровое питание - здоровый образ жизни!



Именно пища, которую мы принимаем, обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя!

# Здоровый образ жизни и здоровье

- **Здоровье** – это бесценный дар и сохранить или растратить его зависит от нас
- **Здоровье** – это состояние полного физического и психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и повреждений (ВОЗ, 1948 г.)
- **Здоровый образ жизни** – это категория общего понятия «образ жизни», включающий в себя благоприятные условия жизнедеятельности человека, уровень его культуры и гигиенических навыков, позволяющих сохранять и укреплять здоровье и предупреждать развитие его нарушений



# Задачи здорового образа жизни

- Сохранение и укрепление здоровья
- Профилактика заболеваний
- Продление жизни человека

**Здоровый человек** может сделать очень многое:

учиться, работать, быть успешным, заниматься спортом.

Проявляя заботу о себе, можно снизить риск многих заболеваний





# Составляющие здорового образа жизни

---

## **Факторы отрицательно влияющие на здоровье:**

1. Гиподинамия
2. Табакокурение
3. Наркотики
4. **Нерациональное питание**
5. Алкоголь
6. Стресс
7. Не умение планировать свой труд и отдых
8. Не сформировавшиеся коммуникативные навыки
9. Не сформировавшиеся гигиенические навыки

## **Составляющие ЗОЖ**

- Физическая активность
- Нет курению
- Нет наркотикам
- Рациональное питание**
- Культура питания
- Умение сопротивляться стрессу
- Умение планировать
  
- Формировать коммуникативные навыки
- Формировать гигиенические навыки

# Зачем человек ест

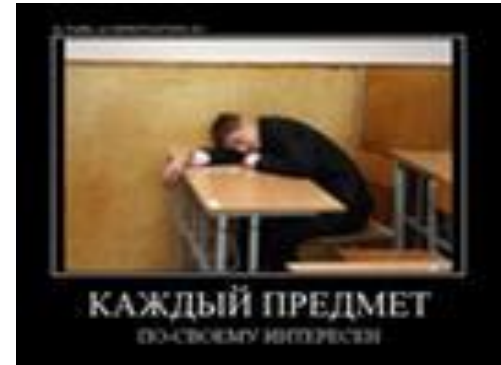
## Зачем человек ест?

- от голода
- за компанию
- для удовольствия
- от горя
- по привычке



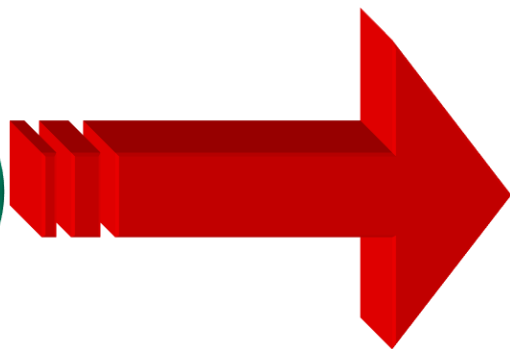
# Пословицы

- Пустое брюхо к ученью глухо
- Человек то, что он ест
- Сладостями живот не наполнишь
- Хлеб — всему голова!
- Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок



# Пустое брюхо к ученью глухо А что из этого следует?...

**Недостаточность  
питательных  
веществ**



**Потеря внимания**

**Слабость**

**Ухудшение памяти и  
работы мозга**

**Предрасположенность  
к заболеваниям**



Abbildung 10. Unstillbare Eaterschen durch chronische Hunger (Hungerkrankheit)



# Рациональное здоровое питание

- Рациональное питание - *разумное, целесообразное* восполняет все энергетические траты организма и обеспечивает его потребности в пластических веществах, содержит все необходимые для жизнедеятельности витамины, минеральные вещества, пищевые волокна
- Рацион - *суточная порция пищи*



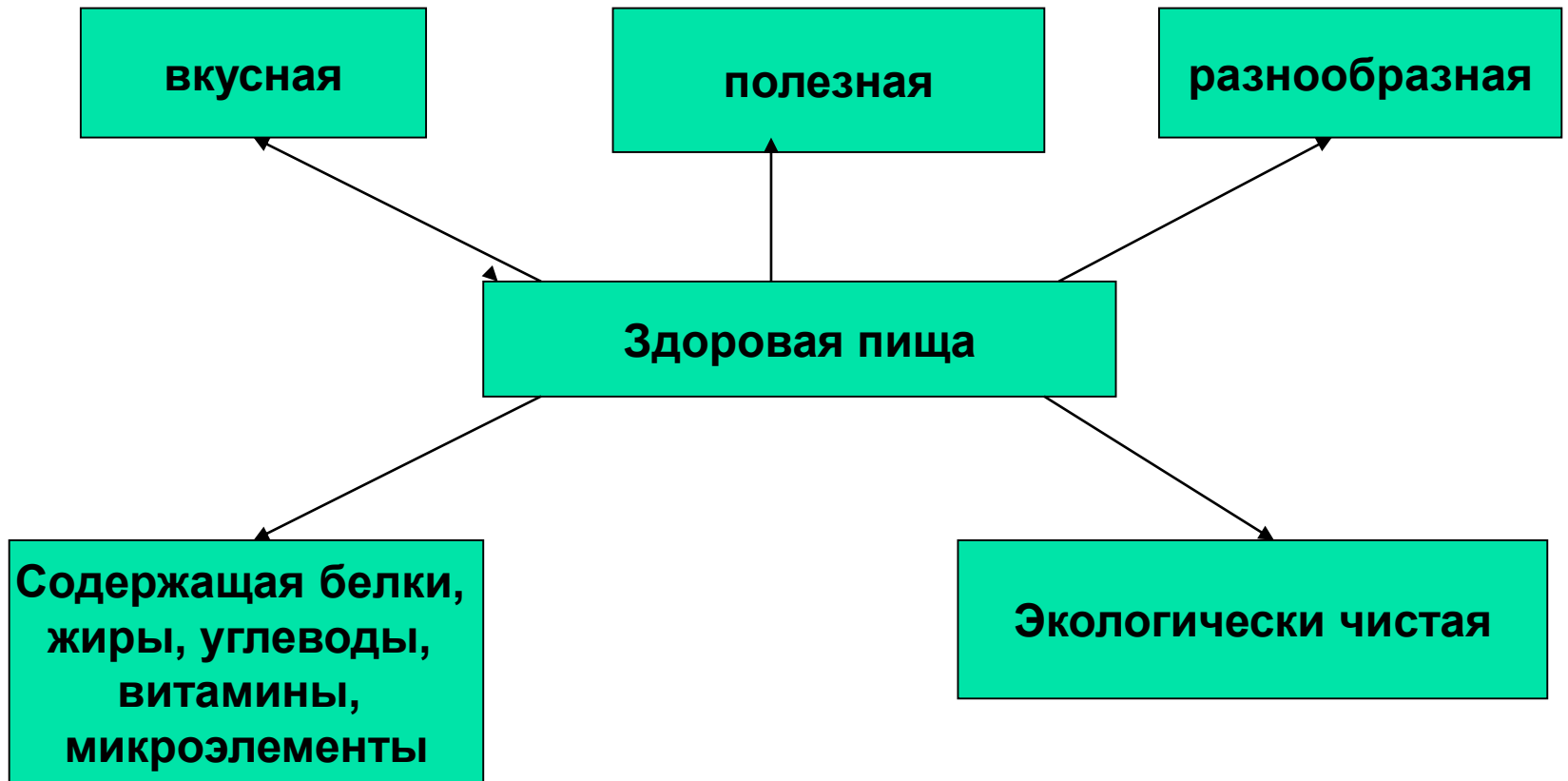
# Здоровое питание что это?

При помощи здорового питания можно урегулировать множество проблем со здоровьем в их начальной стадии

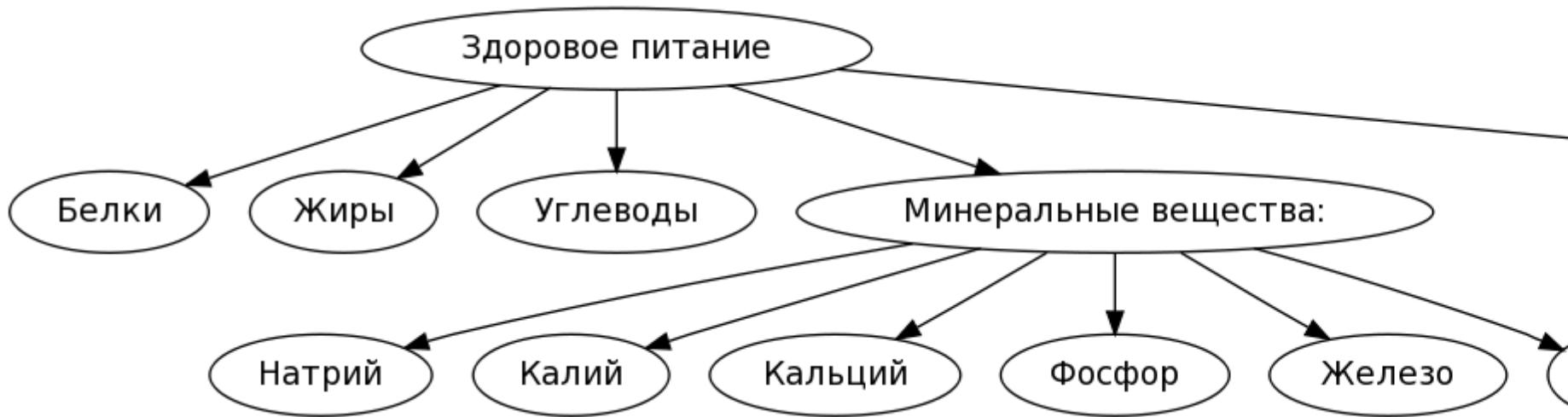
Сбалансированное питание-это ключ к здоровью и красоте!



# Какая должна быть здоровая пища?



# Составляющие пищи





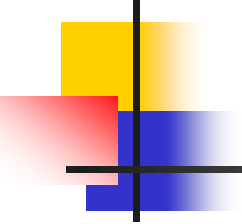
# Общие рекомендации и призывы

---

- Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.
- Помните! Нет пищи абсолютно "хорошей" или совершенно "плохой".
- Балансируйте употребление блюд и продуктов из различных групп.
- Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность.
- Ешьте пищу небольшими порциями.
- Ешьте регулярно без больших перерывов.
- Не отказывайтесь сразу от нежелательных для вас видов пищи, уменьшайте ее количество. Изменяйте свое питание постепенно.
- Употребляйте больше продуктов богатой клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).
- Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира.
- Старайтесь готовить продукты без жира или с минимально возможным его добавлением.
- Ограничивайте потребление чистого сахара.
- Ограничивайте потребление поваренной соли.
- Избегайте употребления алкоголя.

# Принципы рационального питания

- **Адекватная энергетическая ценность рациона**, соответствующая энергозатратам организма
- **Сбалансированность рациона** по всем заменимым и незаменимым пищевым факторам (правильное соотношение питательных веществ, витаминов и минеральных солей в рационе)
- Использование **широкого ассортимента продуктов**
- Оптимальный **режим питания**
- **Адекватная** технологическая и **кулинарная обработка продуктов и блюд**, обеспечивающая их высокие вкусовые достоинства и сохранность исходной пищевой ценности
- Обеспечение **безопасности питания** (соблюдение всех санитарных требований к продуктам питания, их хранению, транспортировке, приготовлению)



## Правило первое: употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день

---

- Правило второе: Сбалансированность и умеренность
- Правило третье: Употребляйте больше продуктов, богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы)
- Правило четвертое: Ограничивайте потребление жира
- Правило пятое: Ограничивайте потребление поваренной соли
- Правило шестое: Ограничивайте потребление чистого сахара



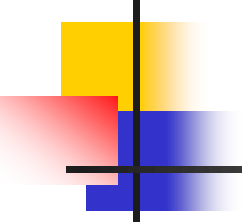
---

Соотношение белков, жиров и  
углеводов - 1 : 1 : 4





# Белки



---

В рационе человека обязательно должны присутствовать следующие продукты:

- молоко или кисломолочные напитки
- творог
- сыр
- рыба
- мясные продукты
- яйца



# Белки

---

- Самыми ценными являются **рыбный и молочный** белок, который лучше всего усваивается организмом
- На втором месте по качеству - **мясной белок**
- На третьем - **белок растительного происхождения**
- Усвояемость белков мяса, рыбы составляет 93 -95%, молока, яиц – 96 -98%, овощей, круп – 80%, бобовых – 70%.
-

# Белки

- **Мясо, рыба, яйца, молоко, кефир и другие кисломолочные продукты, сыр, творог** являются основными источниками высококачественных **животных белков**, способствующих **нормальному росту и развитию детей**, их устойчивости к действию инфекций и др. неблагоприятных внешних воздействий



# Молоко незаменимо в питании детей

- Наибольшую биологическую ценность в питании детей имеют молочные белки. Поэтому **молоко** является обязательным, не подлежащим замене продуктом питания школьников.
- **Молоко** – источник минеральных солей, в том числе легкоусвояемых кальция и фосфора.

Оно содержит микроэлементы:  
кобальт, медь, цинк, йод, алюминий.





# Жиры

---

- Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас <жирных> продуктах - масле, сметане, сале и т.д.
- Мясо, молоко и рыба - источники скрытых жиров
- Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины



# Углеводы

---

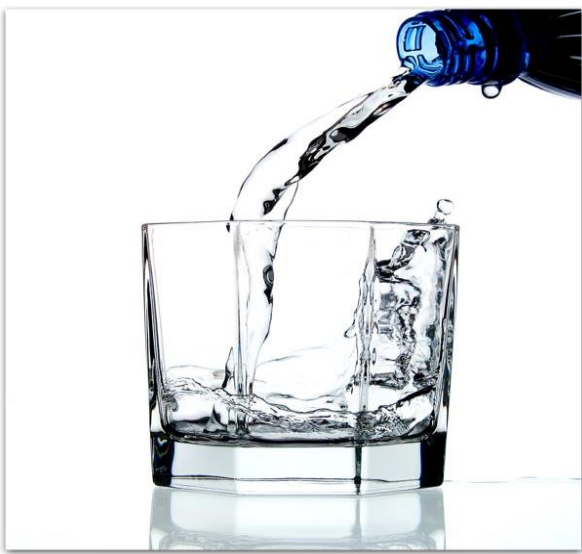
- Важное значение в питании имеют **углеводы**, которые являются основными источниками энергии для мышечной деятельности
- напряженная умственная деятельность также связана со значительными затратами энергии
- У человека мозг составляет около 2% общей массы тела, а потребляет примерно 20% всей энергии, расходуемой организмом в покое



# Углеводы

---

- Основная потребность в углеводах покрывается за счет крахмала, содержащегося в хлебе, крупах, картофеле. Поэтому в детском питании предусматривается большое количество **хлебобулочных изделий (300 – 400 г) и круп (до 35 г) в день**. Хлеб используется ржаной и пшеничный.
- **Крупы**, особенно **гречневая и овсяная**, наряду с углеводами, обеспечивает человека растительными жирами, растительными волокнами, витаминами B1, B2, PP, магнием
- Вместе с тем, преимущественно углеводное питание приводит к существенным нарушениям обмена веществ и снижению иммунитета. Наблюдается отставание в росте и общем развитии детей, ожирение, склонность к гнойничковым заболеваниям, развитие кариеса



## Вода

---

- **Вода**, не являясь продуктом питания, тем не менее составляет до 60% от общей массы человеческого организма и жизненно необходима органам и тканям.
- **Вода** сохраняет необходимый объем крови и регулирует температуру тела. Вода поступает в организм с пищей и при употреблении напитков. Около 0,5 л воды в день образуется в организме за счет реакций обмена веществ.
- Человеку ежедневно нужно потреблять **до 1,5 - 3,0 л воды** для возмещения ее потерь. При этом надо учитывать, что потребность в воде увеличивается с увеличением потребления углеводов с пищей.



# Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.



**Фрукты содержат много незаменимых витаминов и минералов, помогающих сохранить иммунитет, поэтому они должны входить в рацион питания.**



**Салаты из зелени с растительными маслами должны быть в рационе питания ежедневно.**



**Жирорастворимые витамины А, D, Е организм человека получает из сливочного и растительного масла, сала.**



**Мясо, сыры, морепродукты, яйца, молоко содержат в себе витамины группы В, которые необходимы для укрепления нервной системы и сохранения физической силы организма.**

# ***Правильное питание – залог здоровья***

## **Полезные продукты:**

рыба  
мясо ПТИЦЫ  
молоко  
яйца  
овощи  
фрукты  
мёд



## **Продукты ограниченного потребления:**

конфеты  
печенье  
мороженое  
торт  
колбаса  
Шоколад



# Здоровое питание!



**Благодарю  
за внимание**

