

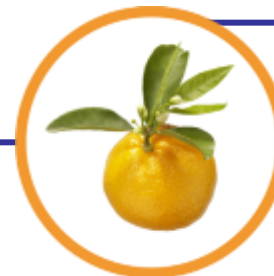
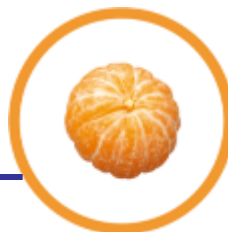


**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ —  
ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**



# Что такое здоровье?

**Здоровье** — это не отсутствие болезни как таковой или физического недостатка, а **состояние хорошего общего физического, умственного и социального самочувствия\***



\*определение Всемирной Организации Здравоохранения

# Условия, влияющие на здоровье\*

**Питание – 40 % !!!!**

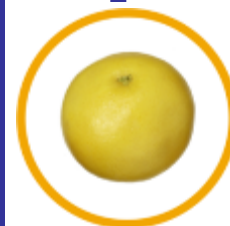
**Генетика и наследственность — 20 %**

**Внешняя среда,  
природные условия — 20 %**

**Образ жизни — 10 %**

**Здравоохранение — 10 %**

*\*по данным Всемирной Организации Здравоохранения*



# Проблема здоровья – проблема питания?



**Здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни и способствовать крепкому физиологическому, психическому и социальному здоровью человека.**

# Основные нарушения питания современного человека

## **ДЕФИЦИТ**

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

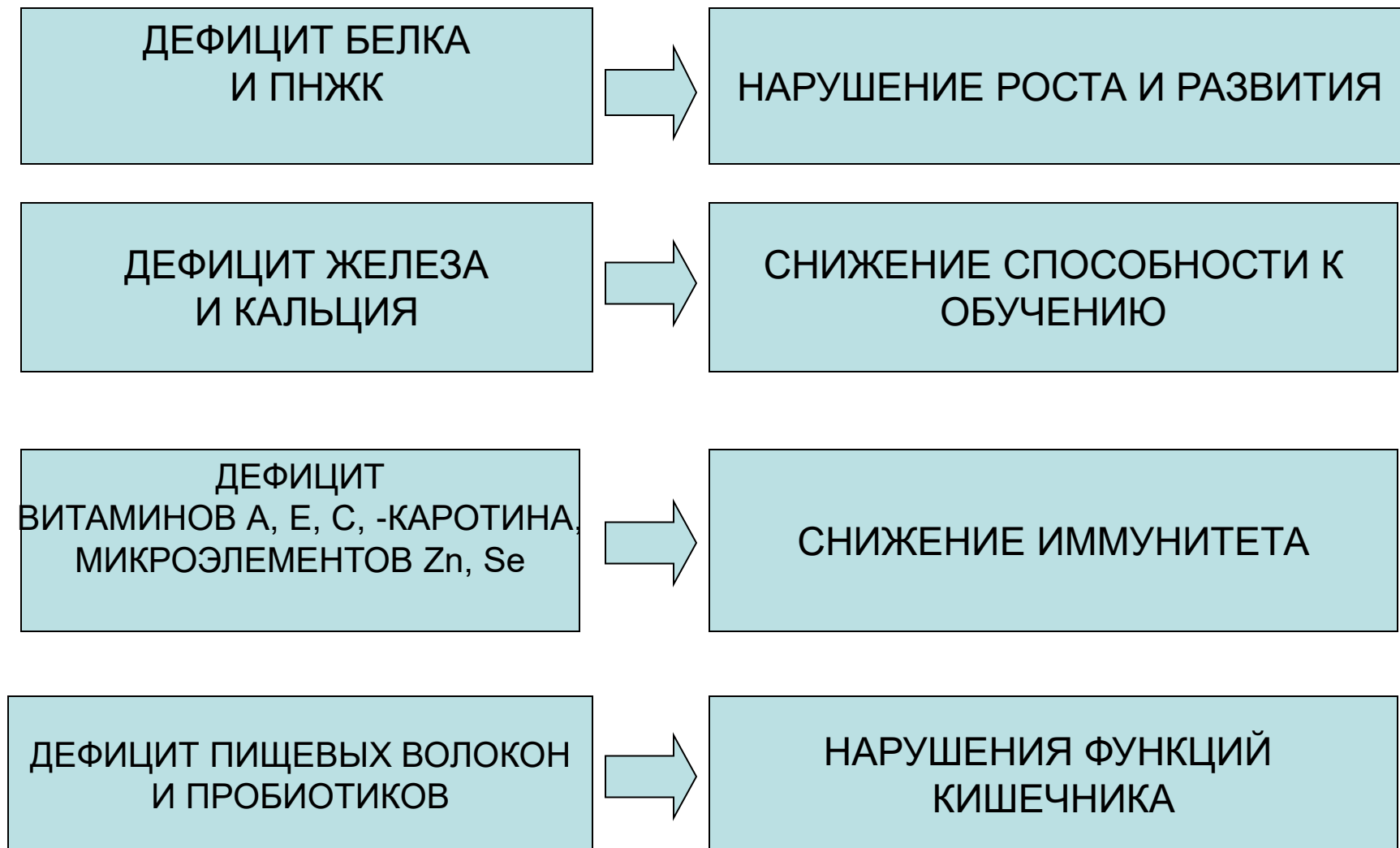
## **ИЗБЫТОК**

**животных жиров  
сахара  
соли**

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

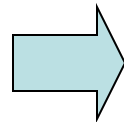


# НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ



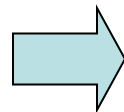
# НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ В РОССИИ ФОРМЫ ДЕФИЦИТА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ И ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

ДЕФИЦИТ ЖЕЛЕЗА,  
МЕДИ, ВИТАМИНОВ  
А, С, В6



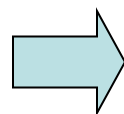
АНЕМИЯ

ДЕФИЦИТ ФТОРА



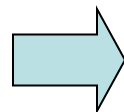
КАРИЕС

ДЕФИЦИТ ЙОДА



ГИПОТИРЕОЗ

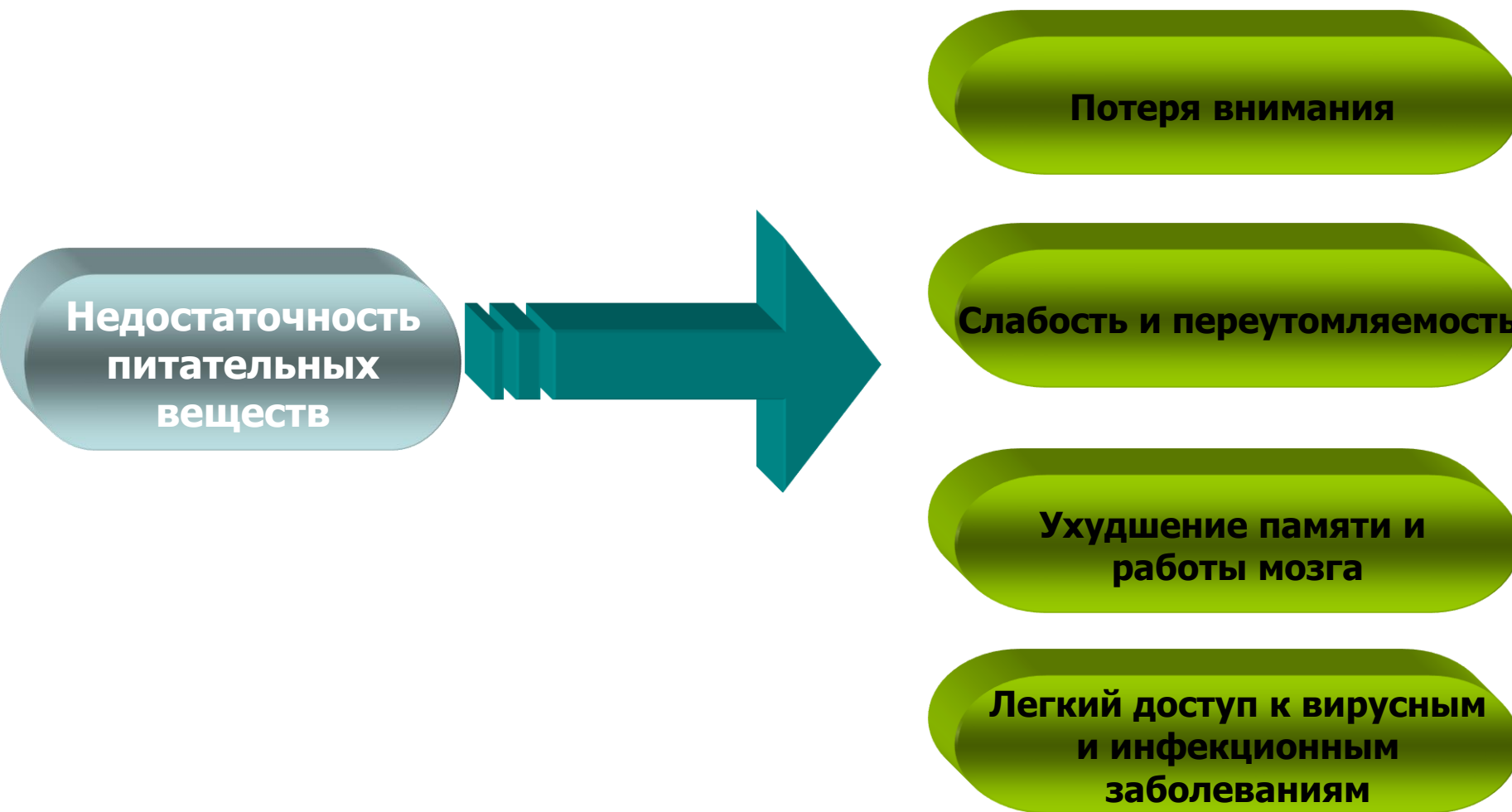
ДЕФИЦИТ КАЛЬЦИЯ



ОСТЕОПОРОЗ

# А что из этого следует?...

**Недостаточность  
питательных  
веществ**



**Потеря внимания**

**Слабость и переутомляемость**

**Ухудшение памяти и  
работы мозга**

**Легкий доступ к вирусным  
и инфекционным  
заболеваниям**



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ

- Одно из необходимых условий гармоничного роста дошкольников
- физического и нервно-психического развития
- устойчивости к воздействию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды



# ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ В ДОУ:

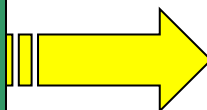
- Соответствие энергетической ценности рациона энергозатратам ребёнка;
- Сбалансированность в рационе всех заменимых и незаменимых пищевых веществ
- Максимальное разнообразие продуктов и блюд, обеспечивающих сбалансированность рациона
- правильная кулинарная и технологическая обработка продуктов
- Оптимальный режим питания, обстановка, формирующая у детей навыки культуры приема пищи
- Соблюдение гигиенических требований к питанию детей в организованных коллективах

# Принцип оптимальности питания

- При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой.
- При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходом основных пищевых веществ.

## **Рациональное питание -**

это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний.



**Белки  
Жиры  
Углеводы  
Пищевые  
волокна  
Витамины  
минералы**

**Рациональное питание детей в детском саду основано на соблюдении утвержденных наборов продуктов и примерного 10-тидневного меню.**



# Белки

## Функции

Строительный материал

Поддержание  
нормального иммунитета

Потребность  
для детей  
54 г. В день

## Классификация

животные  
растительные

## Источники

молоко и молочные продукты 450  
мясо 60 г/д, рыба 40 г/д,  
субпродукты, бобовые,  
творог-40г/д, сыры -6г/д,  
яйца 1-2 яйца через день

# Жиры

## Функции

Источник энергии  
(1г жира - 9 ккал)  
Участие в выработке  
иммунитета  
Источник  
жирорастворимых витаминов  
ПНЖК –  
Полиненасыщенные  
жирные кислоты

## Потребность для детей

60г. В день

## Классификация

животные  
растительные

## Источники

сливочное масло 25-30 грамм  
растительное масло 10 грамм

# Углеводы

## Функции

**Энергетическая**

**Структурная**

## Потребность для детей

261 г. В день

## Классификация

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

## Источники

Хлеб, мука, крупы,  
Картофель 200г/д, 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

**Потребность  
для детей  
старше 3 лет  
- 10-20 г/сут.**

## Классификация

целлюлоза,  
гемицеллюлоза,  
пектиновые вещества

## Источники

Овощи 325 г/день,  
Фрукты 100 г/день,  
хлеб грубого помола,  
крупы,  
бобовые

# **Необходимые пищевые вещества более 600!**

**Рацион ежедневно до 40  
наименований различных продуктов  
питания:**

**хлеб, мясо, рыба, молоко, овощи,  
фрукты, зелень, крупы,  
растительное масло и т.д.**

# Примерный рацион питания для детей от 1 года до 3 лет.





# Продукты питания: вчера и сегодня

Среднее потребление хлеба жителями Москвы, в день

1940 год

800 г



80%  
витаминов  
группы В

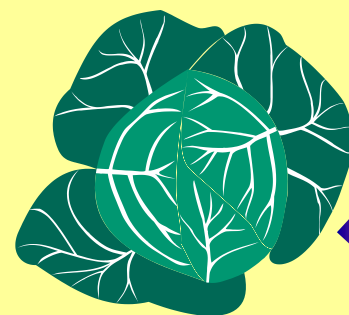
2006 год

150-200 г



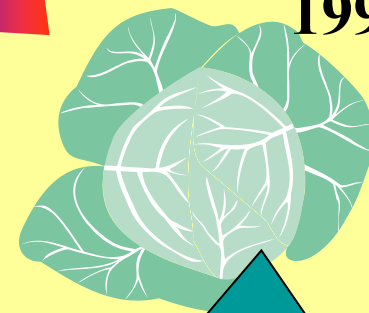
10-15%  
витаминов  
группы В

Динамика содержания минералов в капусте за период с 1914 по 1997 гг



1914 г

Капуста



1997 г

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

# Изменения в содержании минералов и витаминов в говядине и курятине за период с 1963 по 1997 г. данные Института питания РАМН

Минералы и витамины, мг на 100 г	1963 г.	1997 г.	% изменений
<b><u>Говядина (фарш):</u></b>			
Кальций	10	8	-20 %
Железо	2,7	1,73	-35,93 %
Фосфор	156	130	-16,67 %
Витамин А, МЕ	40	0	-100 %
Тиамин (В1)	0,08	0,038	-52,5 %
<b><u>Курятина:</u></b>			
Кальций	12	10	-16,67 %
Магний	1,30	1,03	-20,46 %
Фосфор	285	238	-16,49 %
Витамин А, МЕ	150	45	-70,0%
Тиамин (В1)	0,10	0,069	-31,0 %



# Содержание пищевых волокон в 100 г продукта

Петрушка (зелень) – 1,5г

Петрушка (корень) – 1,3г

Горошек зеленый – 1,0г

Фасоль – 1,0г

Капуста белокочанная – 0,7г

Яблоки – 0,6г

Огурцы – 0,5 – 0,7г

Салат – 0,5г

Кабачки – 0,3 г (3 г в 1 кг, 30 г в 10 кг)







# СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

- Установлен перечень продуктов и блюд, которые не допускаются для реализации в организациях общественного питания образовательных учреждений
- Пищевые продукты с истекшими сроками годности и признаками недоброкачества.
- Остатки пищи от предыдущего приема и пищи, приготовленная накануне.
- Плодоовощная продукция с признаками порчи.
- Мясо, субпродукты всех видов сельскохозяйственных животных, рыба, сельскохозяйственная птица, не прошедшие ветеринарный контроль.
- Субпродукты, кроме печени, языка, сердца.
- Непотрошенная птица.
- Мясо диких животных.
- Яйца и мясо водоплавающих птиц.
- Яйца с загрязненной скорлупой, с насечкой, "тек", "бой", а также яйца из хозяйств, неблагополучных по сальмонеллезам.
- Консервы с нарушением герметичности банок, бомбажные, "хлопуши", банки с ржавчиной, деформированные, без этикеток.
- Крупа, мука, сухофрукты и другие продукты, загрязненные различными примесями или зараженные амбарными вредителями.
- Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления.
- Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты).
- Зельцы, изделия из мясной обрести, диафрагмы; рулеты из мякоти голов, кровяные и ливерные колбасы.
- Творог из непастеризованного молока, фляжный творог, фляжная сметана без термической обработки.
- Простокваша-"самоквас".
- Грибы и продукты (кулинарные изделия), из них приготовленные.
- Квас.
- Молоко и молочные продукты из хозяйств, неблагополучных по заболеваемости сельскохозяйственных животных, а также не прошедшие первичную обработку и пастеризацию.
- Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
- Блюда, изготовленные из мяса, птицы, рыбы, не прошедших тепловую обработку.
- Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия.
- Пищевые продукты, не предусмотренные приложением N 9 к СанПиН 2.4.5.2409-08.
- Уксус, горчица, хрен, перец острый (красный, черный) и другие острые (жгучие) приправы.
- Острые соусы, кетчупы, майонез, закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты.
- Кофе натуральный; тонизирующие, в том числе энергетические напитки, алкоголь.
- Кулинарные жиры, свиное или баранье сало, маргарин и другие гидрогенизированные жиры.
- Ядро абрикосовой косточки, арахис.
- Газированные напитки.
- Молочные продукты и мороженое на основе растительных жиров.
- Жевательная резинка.
- Кумыс и другие кисломолочные продукты с содержанием этанола (более 0,5%).
- Карамель, в том числе леденцовая.
- Закусочные консервы.
- Заливные блюда (мясные и рыбные), студни, форшмак из сельди.
- Холодные напитки и морсы (без термической обработки) из плодово-ягодного сырья.
- Окрошки и холодные супы.
- Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом.
- Яичница-глазунья.
- Пшкетты и блинчики с мясом и с творогом.
- Первые и вторые блюда из/на основе сухих пищевых концентратов быстрого приготовления.

## Основные принципы питания дошкольников

- Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей..
- Во-вторых, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.
- В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.
- В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет.
- В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.
- В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.
- Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!



**В. А. Тутельян,**  
доктор медицинских наук,  
профессор,  
академик Российской Академии  
Медицинских Наук,  
директор Института питания РАМН

- **Питание — проблема не только медицинская, не только общественная, но и общекультурная, проблема каждого из нас.**

# Здоровое питание -



– это питание, сбалансированное по соотношению углеводы – белки – жиры, содержащее достаточно витаминов и минералов.

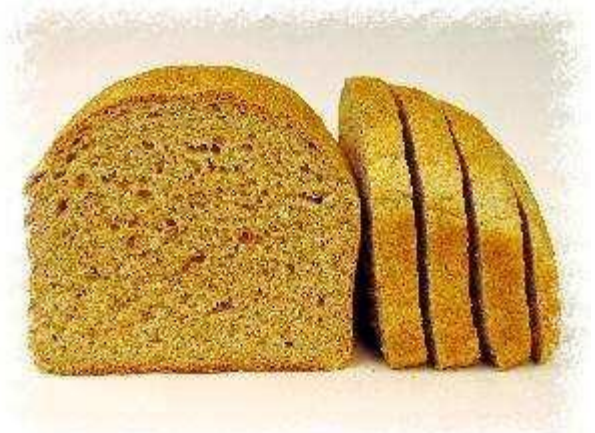
Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются от основания к вершине по мере убывания их полезности.

Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день



# Первый кирпич пищевой пирамиды – зерновой

- Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в нашем меню, как правило, недостаточное. Признайтесь, часто ли Вы едите каши - гречневую, овсяную, хлеб из муки грубого помола, макароны из пшеницы твердых сортов? А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса.



- Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах. Конечно, определенный процент населения ест на завтрак мюсли, но все же стоит подумать о том, чтобы вернуть такие традиционные блюда, как каши с различными добавками - грибами, тыквой, репой. Это не только вкусно, но и крайне полезно.
- Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.





# Кирпичи 2 и 3 - овощной и фруктовый.

- Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы).
- Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций.



Фруктов - от 3 до 5.

1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов. Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.

# Кирпич 4 пищевой пирамиды – МЯСНОЙ

- В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба.
- К этой же группе диетологами отнесен творог.

В мясе содержится железо, витамины группы В (в основном в свинине). Сосиски, сардельки, вареные колбасы сюда не входят - мяса в них не так много, а вот жира и калорий - предостаточно!



# Кирпич 5 пищевой пирамиды – МОЛОЧНЫЙ



- Молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира). Обратите внимание: ограничивайте поступление продуктов, содержащих много животных жиров, как источника скрытого жира (сыры, мороженое, сметану, жирные соусы, майонез).

# Кирпич 6 пищевой пирамиды - жиросодержащий, но не жирный

- На самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.



*Благодарим  
за внимание!*

