

ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 9»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОДРОСТКА ЧТО ЭТО ТАКОЕ?



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

нормального роста
и развития
организма

физической
и умственной
активности

устойчивости к
возникновению
болезней

здоровья

долголетия

**Повышение
уверенности
в себе,
снижение
страха критики,
повышение
самооценки**



ПИТАНИЕ

Основные нарушения питания современного человека

дефицит



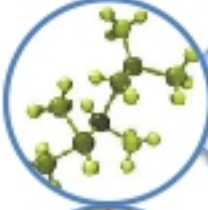
животных белков



полиненасыщенных
жирных кислот



ВИТАМИНОВ



макро- и
микроэлементов



ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

избыток



животных жиров



сахара



СОЛИ



Эти нарушения
наблюдаются практически
у всех возрастных
и социальных групп
круглый год.

АЛИМЕНТАРНО ЗАВИСИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



БУЛИМИЯ

ОЖИРЕНИЕ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



АНОРЕКСИЯ

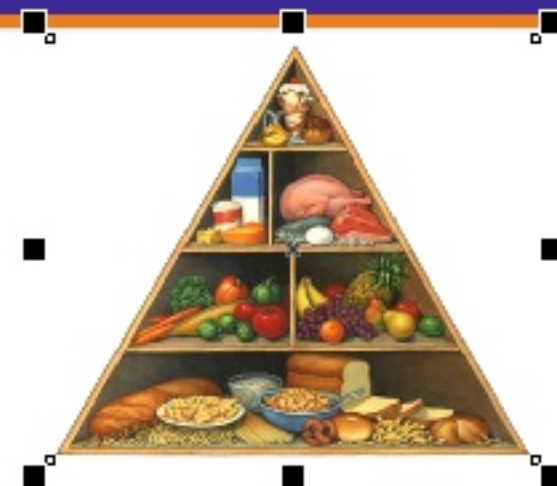
При этом одним из важнейших способов профилактики такого рода нарушений оказывается формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием.

ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛОРИЯХ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Разнообразие питания
- Включение в ежедневное меню продуктов как растительного, так и животного происхождения
- Регулярное поступление пищи в течение дня



ЧАСТОТА ПРИЕМОВ ПИЩИ

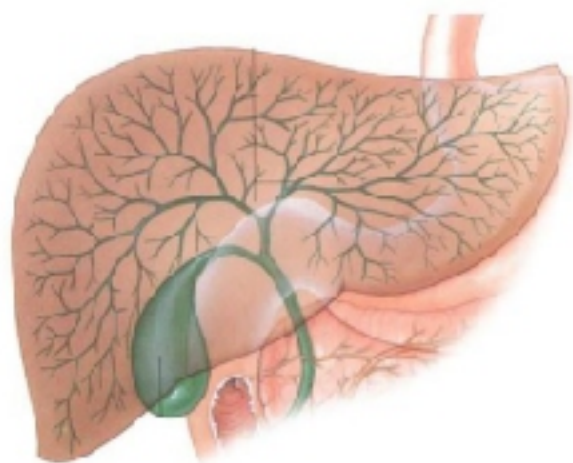
Не менее – 4 - 5 раз

Допустимо – 5 - 6 раз



АЛИМЕНТАРНО ЗАВИСИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

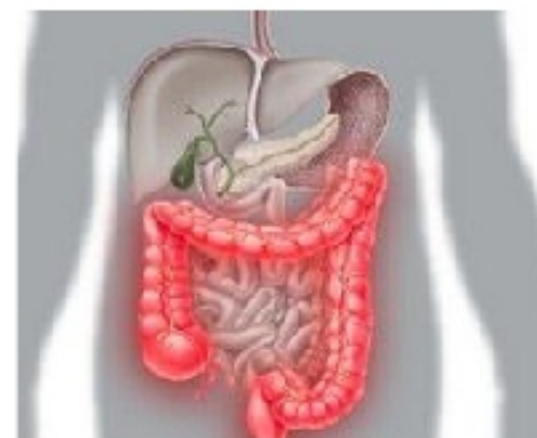
НАРУШЕНИЕ ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЯ



ГАСТРИТ



КОЛИТ



БЕЛКИ

В организме

**>10 000 видов
белков**

**Постоянно идёт
синтез белка,
останавливающийся
при
отсутствии
хотя бы 1 АК**

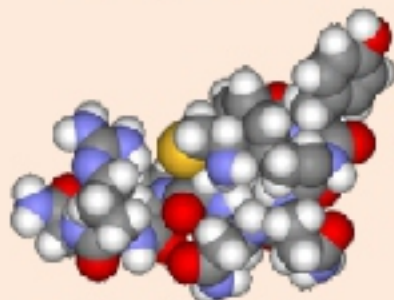
**Запасов белка
в организме нет**



иммунная защита



ферменты



гормоны



кожа



волосы



ногти

БЕЛКИ



ЖИВОТНЫЕ

- высокая биологическая ценность
- легко перевариваются
- Усвоение **>90%**



- низкая биологическая ценность
- трудно перевариваются
- усвоение **60-80%**

АК >250

используются

только **20**

НАК 8



БЕЛКИ

**СУТОЧНАЯ
НОРМА**
(г/кг МТ)

3-5 лет - 3

5-7 лет - 2

7-21 года - 1,5

взрослые - 1,0

пожилые - 0,8

45-50% животный белок

МТ = рекомендуемая МТ

Девушка 165 см
Нормальный вес –
55-60 кг

60 x 1,5
= 90 г белка

животный белок = 45 г

птица
рыба
мясо
молочные
продукты
яйцо



*Н.В.! Единственно усваивается только 30 гр белка
(лишнее подвергается гниению в кишечнике).*

СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА

Количество белка в 100 г продукта

Очень большое (более 15):

Сыр, творог нежирный, мясо животных и кур, большинство видов рыбы, соя, горох, фасоль, орехи

Большое (10-15):

Творог жирный, свинина мясная и жирная, колбасы вареные, сосиски, яйца, крупа манная, гречневая, овсяная, пшено, мука пшеничная, макароны

Умеренное (5-9,9):

Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек

Малое (2-4,9):

Молоко, кефир, сливки, сметана, мороженое сливочное, шпинат, капуста цветная, картофель

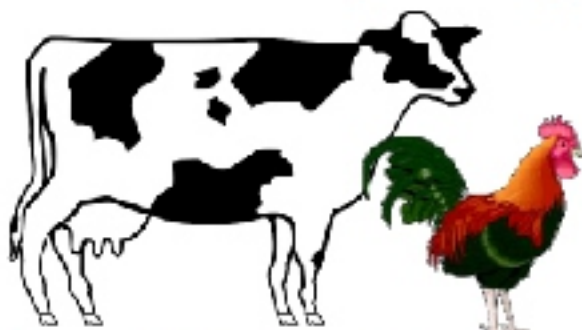
Очень малое (0,4-1,9):

Масло сливочное, почти все овощи, фрукты, ягоды и грибы



ЖИРЫ

НАСЫЩЕННЫЕ (ТВЕРДЫЕ)



Жиры
животных
и птиц

**Содержат
скрытые жиры:**

колбасы, сосиски,
паштеты,
птица с кожей,
творожная масса,
сыры

НЕНАСЫЩЕННЫЕ (ЖИДКИЕ)



Растительные
масла
и рыбий жир

- Готовить пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекать, тушить.
- Избегать продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).
- Овощи тушить на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла

ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

ПНЖК ω -3

**Обеспечивают
нормальный
рост организма**
к дефициту особенно
чувствительны
дети и подростки

Важны для формирования мозга и зрения

(в период активного роста мозга плода и младенца должны поступать в адекватном количестве через плаценту и с грудным молоком матери, что возможно лишь при наличии достаточных запасов в организме беременной и кормящей женщины).

**Обеспечивают нормальное
функционирование мозга**

Улучшают и способствуют

- приток энергии для передачи импульсов
- мыслительную способность
- сохранение информации в памяти
- и более быстрое извлечение информации из памяти

**Высокая
концентрация
в сером веществе
головного мозга**
(3% сухого остатка)



**Высокая
концентрация
в сетчатке глаза**



**Предотвращают
накопление
жира
в организме**



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Регулярно 2-3 раза в неделю употребляйте рыбу

Омега-3 ПНЖК

- расширяют сосуды
- повышают выносливость
- уменьшают боль и отёчность тканей
- расширяют бронхи
- уменьшают воспаление
- уменьшают свертываемость крови
- усиливают приток кислорода к тканям



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Присутствие в рационе питания продуктов, богатых **омега-3 ПНЖК**

Суточная
потребность омега-3

не
менее **2** г/сут.



Содержание омега-3 в 100 г

- скумбрия 2,5 г
- сельдь 1,2-3,1 г
- лосось 1,0-1,4 г
- тунец 0,5-1,6 г
- форель 0,5-1,6 г
- семя льна 22,8 г
- грецкие орехи 6,8 г
- соя 1,6 г
- фасоль 0,6 г

УГЛЕВОДЫ



МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ

20-30 мин.
крахмал
гликоген

Оптимальная
Суточная
норма:
300-350 г

- из них простых углеводов **30-40 г**
- пищевых волокон **20-30 г**

БЫСТРО-УСВОЯЕМЫЕ

5-10 мин.
глюкоза
фруктоза
лактоза
мальтоза
сахароза

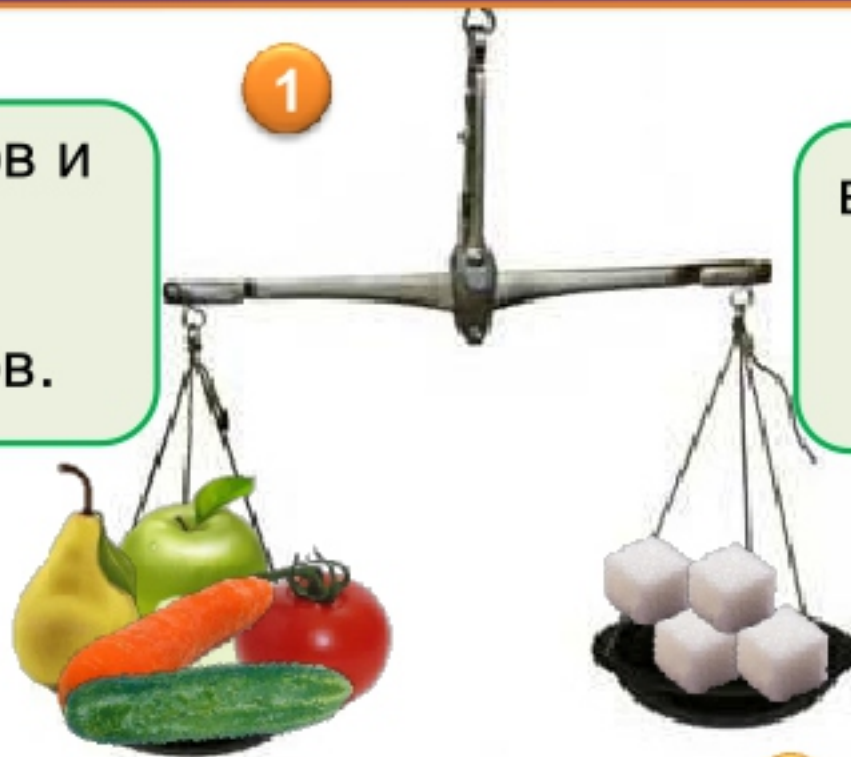


ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез

УГЛЕВОДЫ

В **500 г** фруктов и овощей
20-25 г простых углеводов.



В **4-х** кусочках сахара
20 г простых углеводов.



НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

КЛЕТЧАТКА

В ЭТИХ ДОМИКАХ
РАЗМНОЖАЕТСЯ
ПОЛЕЗНАЯ МИКРОФЛОРА

МАЛО КЛЕТЧАТКИ –
МАЛО ПОЛЕЗНОЙ
МИКРОФЛОРЫ –
ВУЗДУТИЕ, ЗАПОРЫ



Потребление фруктов
и овощей должно быть
не менее 500 г в сутки
(≥5 порций),
без учета картофеля

Friendly Bacteria

*L. acidophilus, L. salivarius,
L. casei, L. thermophilus,
B. bifidum, B. longum, etc.*

Unfriendly Bacteria

Pathogenic bacteria & fungi,
such as *Candida albicans*, etc.



НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

не менее

24-35 г/сут.



(400-500 г
фруктов
и овощей)



- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- **уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот**
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- уменьшают внутрикишечное давление.

Почему необходимо ограничивать потребления соли (NaCl)

Норма – не более 2 г в сутки!!!



1

снижает активность ферментов, расщепляющих жиры

2

нарушает состояние внутренней поверхности сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина

3

задерживает жидкость в организме
(1гр натрия задерживает 200мл воды)



«Скрытая» соль

БОЛЬШЕ ВСЕГО СОЛИ СОДЕРЖАТ

сыры, колбасы, копчености, консервы, мясные полуфабрикаты, хлеб, соевый соус, кетчуп, майонез, снеки (чипсы, фасованные сухарики, орешки и т.д.), готовые салаты.

- В 100 г вареной колбасы, сосисок и сарделек содержится 2–2,5 г поваренной соли, полукопченых колбас – 3,0 г, сырокопченых – 3,5 г.
- Во всех продуктах быстрого питания количество соли высокое.
- Соль поступает в организм человека с хлебом (100 г хлеба – содержит 1 г соли).



ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ



Томатный сок
(1 стакан)
882 мг
(~44,1%)



Щи (1 порция)
1000 мг
(~50%)



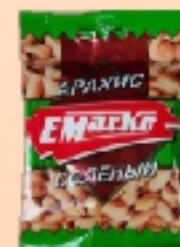
Хлопья кукурузные
(100 г)
660 мг
(~33%)



Соевый соус
(1 столовая ложка)
1029 мг
(~51,5%)



Сосиски свиные
(2 штуки)
336 мг
(~16,8%)



Соленый арахис
(1 порция)
260 мг
(~13%)



Чипсы (30 г)
600 мг
(~30%)



Сыр (30 г)
240 мг
(~12%)



Хлеб
(1 ломтик)
150 мг
(~7,5%)



Чизбургер
750 мг
(~37,5%)



Молоко (1 стакан)
264 мг
(~13,2%)



Кетчуп
(1 столовая ложка)
156 мг
(~7,8%)

ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ



Овсяная каша
(200 г)
1 мг
(~0,05%)



Творог (100 г)
30 мг
(~1,5%)



Фруктовый йогурт
(1 стаканчик)
133 мг
(~5%)



Рис (200 г)
4 мг (~0,2%)



Яблоко
8 мг
(~0,4%)



Банан
54 мг
(~2,7%)



Картофель (200 г)
60 мг
(~3,0%)



Груша
3 мг
(~0,15%)



Грейпфрут
1 мг
(~0,05%)



Жареная треска
(1 филе)
141 мг
(~5%)

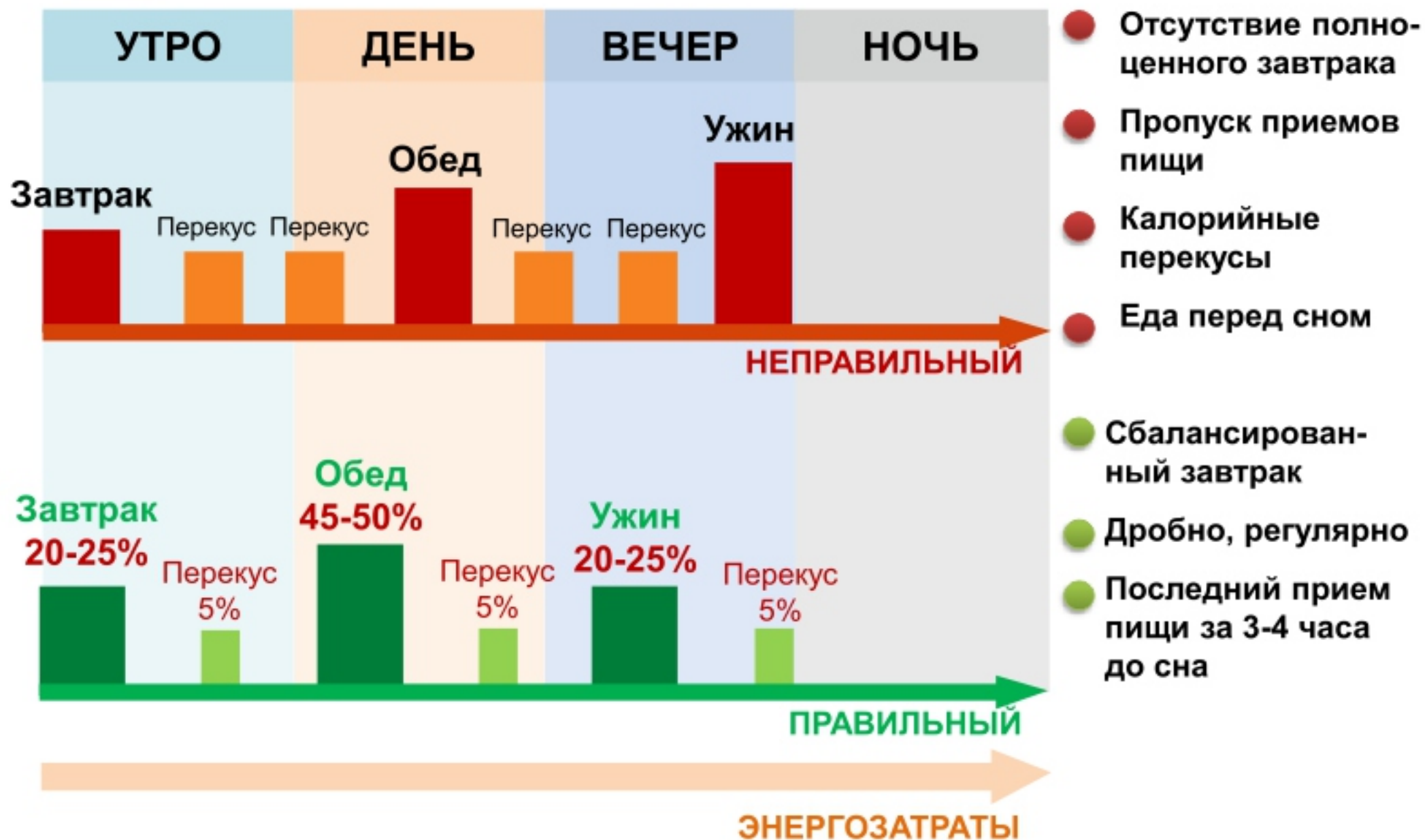


Помидоры (100 г)
20 мг
(~1,0%)



Арахис (30 г)
10 мг
(~0,5%)

РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Что можно есть на завтрак?

ГОРЯЧЕЕ
БЛЮДО

ЗАВТРАК

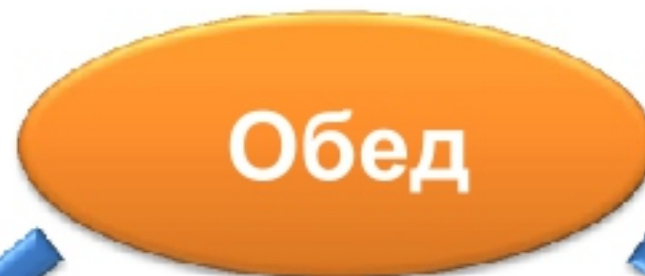
ГОРЯЧИЙ
НАПИТОК



Перекус



Что можно есть на обед?



Первое
блюдо



Второе
БЛЮДО



ГОРЯЧИЙ
НАПИТОК



Перекус



Что можно есть на ужин?

Ужин



Что можно есть на ужин?

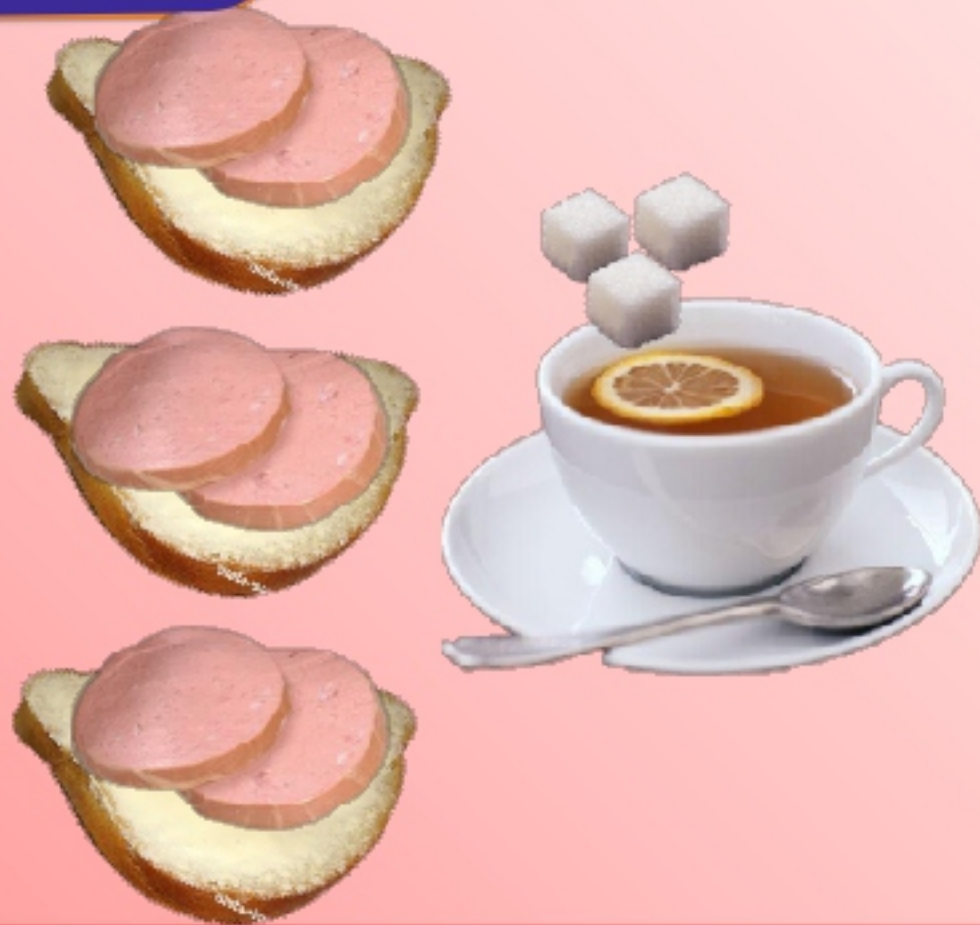
Перед сном



Научиться делать выбор



Научиться делать выбор



масса



масса

энергоценность



энергоценность

польза



польза

Научиться делать выбор



масса

масса

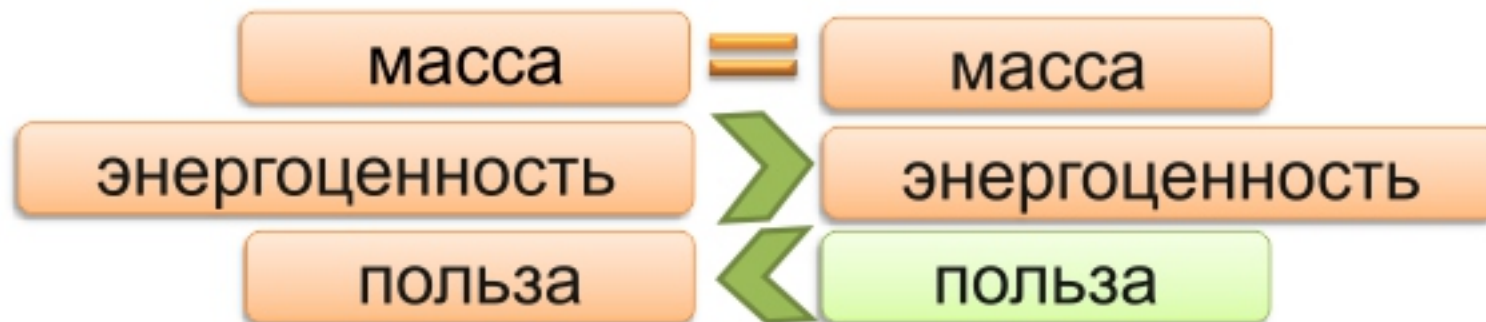
энергоценность

энергоценность

польза

польза

Научиться делать выбор



ГБОУ СО
«Екатеринбургская
школа №9»

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО,



ЧТОБЫ ЖИТЬ

