



Принципы здорового питания детей и подростков

По материалам, предоставленным специалистом Центра здоровья для детей ГБУЗ ДГБ № 3



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Здоровье начинается с правильного питания

- ▣ Здоровое Питание — это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека, способствующее укреплению и сохранению его здоровья и профилактике заболеваний.
- ▣ Питание должно быть разнообразным
- ▣ Питание должно быть регулярным
- ▣ Питание должно восполнять ежедневные траты энергии



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Питьевой режим. Вода.

Соблюдение водного баланса является важным условием сохранения здоровья. Вода доставляет в клетки организма витамины, минеральные соли, выводит шлаки. Без воды не возможна регуляция теплообмена организма с окружающей средой и поддержание температуры тела. Вода является составной частью клеток и тканей, на ее долю приходится около 65% массы тела человека. Вода необходима и для выведения из организма конечных продуктов обмена. Дети теряют в сутки около 1,5–2 л воды. Дети старше 7-и лет в виде питья и с пищевыми продуктами должны употреблять около 50 мл воды на 1 кг массы тела.





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Режим питания

- ▣ Режим питания предусматривает 4-5 приемов пищи в сутки каждые 4 часа.
- ▣ *Утром организм усиленно расходует энергию, так как в утренние часы дети наиболее активны. В первую половину дня предпочтительны продукты, богатые животным белком, а на ужин — молочно-растительные блюда.*
- ▣ Есть нужно не торопясь, хорошо пережевывая пищу.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

**Распределение калорийности
питания детей/подростков в
течение суток должно быть
следующим:**

**завтрак — 25%, обед — 35-40%,
полдник — 10-15%, ужин — 25%.**

**Рекомендуемое распределение
калорийности при 4-разовом питании**





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Энергетическое равновесие – равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности.

- ☐ Калорийность рациона школьника (количество поступающей энергии с пищей) должно быть
- ☐ 7-10 лет – 2400 ккал/сутки
- ☐ 14-17 лет – 2600-3000 ккал/сутки
- ☐ При физических нагрузках затраты энергии увеличиваются
- ☐ на 300-500 ккал



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

для полноценного питания школьников продукты должны содержать

Белки

Строительные блоки всех
живых организмов

Растительного
происхождения



Животного
происхождения



Ежедневная норма
потребления белка 75 –
90 грамм белка

Жиры

дают энергию, стимулируют мозговую
деятельность, служат строительным
материалом для клеток и тканей, участвуют в
усвоении витаминов А, D, Е, К, помогают
регулировать обмен веществ

Растительного
происхождения



Животного
происхождения



Норма потребления 80-90
грамм в сутки

Углеводы

Основной источник энергии
для мышечных клеток и
клеток головного мозга

быстрые



медленные



Суточная норма
потребления 300-400
грамм



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Углеводы

- Большую часть ежедневного количества углеводов желательно съедать в первой половине дня (на завтрак и обед). Углеводы — это энергия, необходимая для выполнения нашим организмом ежедневных задач.
- Однако не все углеводы одинаково полезны. Медленные углеводы (например, в кашах), дают вам длительное чувство насыщения, так как медленно перевариваются и усваиваются, а вот быстрые (например, в тортах и пирожных), наоборот, очень легко перерабатываются.
- Поэтому отдавайте предпочтение правильному завтраку. Наполнившись энергией с утра, вы сможете продуктивно провести день, не набрав при этом лишних килограммов.





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Завтрак

- Завтраки традиционно включают:
- каши (овсяную, гречневую, рисовую и.т.д.), можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, орехи, сухофрукты, сливочное масло
- яичные блюда (вареные яйца, омлеты)
- блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, суфле)
- бутерброды из цельнозернового хлеба с маслом и сыром
- горячие напитки (чай, кофейный напиток, какао)





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Обед

- ❑ Обед включает:
 - ❑ Горячее первое блюдо – суп (щи, борщ, молочные супы)
 - ❑ Вторые блюда могут быть из мяса, птицы или рыбы в виде биточков, котлет, суфле, фрикаделек, тефтелей в отварном, тушеном, запеченом, паровом виде с овощами, картофелем, крупами, макаронными изделиями
 - ❑ Рекомендуются сложные гарниры из круп и различных овощей
 - ❑ На третье – свежие фрукты, соки, ягоды, компот из сухофруктов, кисели, желе, печеные фрукты, отвар шиповника





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Полдник

- ▣ Полдник может включать кисломолочный продукт (простокваша, кефир, йогурт, творог, творожные изделия, сметана) и булочку.
- ▣ Также возможны свежие фрукты, ягоды, блины, оладьи, витаминно-минеральный коктейль.



<http://presentation-creation.ru/>



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Ужин

- ▣ На ужин предпочтительно есть
овощно-крупяные блюда, запеканки,
сырники, вареники
- ▣ Ужинать нужно не позднее, чем за 1,5
- 2 часа до сна.





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Десерты

- Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в рацион учащихся в качестве десерта (“на сладкое”) только в один из приемов пищи за день, как правило, в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю.





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

«Вредные» продукты питания

- Покупные соусы (кетчупы, майонезы и т.п.).
- Рафинированный сахар, сливочное масло, кофе, какао.
- Солености, копчености, жаренное, консерванты.
- Продукты быстрого приготовления.
- Фаст-фуд.
- Мясная готовая продукция (колбасы, сосиски и пр.).
- Продукты из белой муки.
- Газированные напитки, алкоголь.
- Картофельные чипсы и сухарики.



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

К чему приводит нарушение основных правил питания?

Энергетический дисбаланс

потребление энергии	>	расходование энергии	=	избыток питательных в-в	излишний вес, ожирение
потребление энергии	<	расходование энергии	=	недостаток питательных в-в	↓ массы тела, дефицит питательных элементов



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Неинфекционные заболевания школьников, зависящие от неправильного питания

- Хронические болезни желудочно-кишечного тракта (гастриты, дуодениты и гастродуодениты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки)
- Избыточное питание и ожирение
- Остеопороз, остеопения
- Сахарный диабет
- Пищевая аллергия и др.

ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ

Психология

- Низкая самооценка
- Депрессия

Дыхательная система

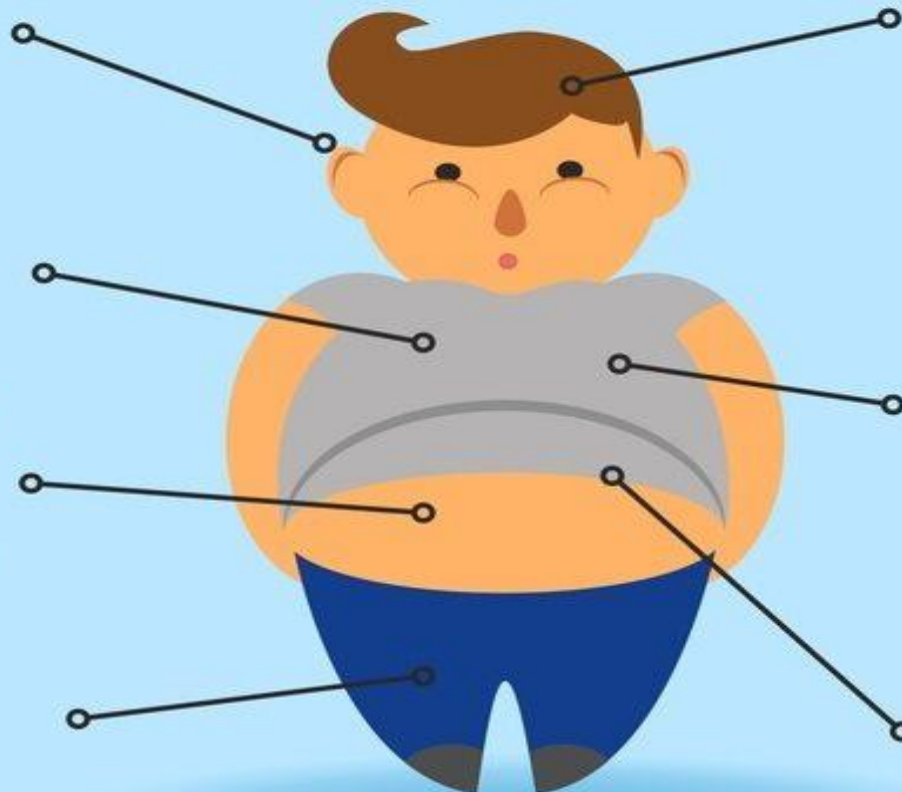
- Астма
- Одышка при любой физ. нагрузке

Пищеварительная система

- Образование камней в желчном пузыре
- Расстройство пищеварения

Кости и мышцы

- Плоскостопие
- Юношеский эпифизеолиз бедренной кости
- Увеличение хрупкости костей



Нервная система

- Внутричерепная гипертензия

Сердечно-сосудистая система

- Артериальная гипертензия
- Нарушение свертываемости крови
- Нарушение липидного состава
- Воспалительные заболевания сердца

Эндокринная система

- Диабет 2-го типа



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Типовые режимы питания школьников

Смена	Часы приема пищи	Вид и место питания
Первая	7.30-8.00 11.00-12.00 14.00 19.00-19.30	• Завтрак дома • Горячий завтрак в школе • Обед дома или (для групп продленного дня) в школе • Ужин дома
Вторая	8.00-8.30 12.30-13.00 16.00-16.30 19.30-20.00	• Завтрак дома • Обед дома (перед уходом в школу) • Горячее питание в школе • Ужин дома



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Оценка питания

Контроль за соотношением длины и
массы тела

масса тела в кг
квадрат роста в метрах

«грубая норма» для школьников от 19
до 25,5-26

**Важно! Привычки питания
закладываются с детства**





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

- ВОЗ рекомендует употреблять свежие овощи, фрукты, соки ежедневно в количестве не менее 400 граммов.
- Желательно, получать ежедневно два овощных блюда и одно крупяное.
- Употребление газированных напитков нежелательно, полезнее несладкие ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый, рябиновый, облепиховый, из шиповника), которые стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду, богаты витамином С.





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Из чего должна состоять «правильная» тарелка?



здоровые
масла

Используйте здоровые масла, такие как рапсовое или оливковое. Добавляйте их в салаты и избегайте сливочных масел, содержащих трансжиры



ВОДА

Пейте воду, чай и кофе без сахара. Ограничьте молочные продукты до 1-2 порций в день и сок до 1 маленького стакана в день. Исключите сладкие газированные напитки.

Ешьте больше овощей, чем больше разнообразия, тем лучше!
Картофель и овощи фри не в счет!



Ешьте больше цельных зерен, таких как (коричневый рис, цельнозерновые хлебцы). Ограничьте потребление белого риса и белого хлеба.

Ешьте больше фруктов разных цветов!

Выбирайте рыбу, птицу, бобовые и орехи, ограничьте потребление красного мяса, бекона, вырезки и других видов красного мяса.



будь активным!



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Собираем ланчбокс в школу

Продукты с небольшим содержанием жира и сахара в мелкоштучной упаковке, которые можно взять с собой, например:

- бутерброд с сыром
- выпечку без крема
- йогурт
- сок
- фрукты
- батончики мюсли
- в течение дня необходимо пить воду





Спасибо за внимание!