

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ДЛЯ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

ТЕМА 1.

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ

Здоровое питание — почему это важно?

За последние 15 лет в Российской Федерации отмечены улучшения структуры питания за счет увеличения потребления мясных и молочных продуктов, фруктов и овощей, внедрения пищевых продуктов, обогащенных микро-нутриентами, и биологически активных добавок к пище.



Факторы риска в структуре современного питания и их последствия

Нарушение норм рационального питания, предусматривающих количественную и качественную полноценность рациона: избыточная калорийность, наличие дефицита ряда микронутриентов, несбалансированный рацион питания.

Сведение рациона питания к узкому стандартному набору нескольких основных готовых блюд, возрастание в нем доли продуктов, подвергнутых интенсивной технологической обработке, консервированию, длительному хранению.

Увеличение доли заболеваний, связанных с избыточным питанием — ожирение, гиперлипидемия, артериальная гипертензия, сахарный диабет 2 типа и др.

Увеличение вероятности развития алиментарно-обусловленных заболеваний у будущих поколений вследствие нездоровых пищевых привычек в семье.

Нарушения пищевого статуса приводят к развитию алиментарно-зависимых заболеваний (заболеваний, связанных с неправильным питанием)

НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ НА

30-50%

ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНАМИ
АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ



АТЕРОСКЛЕРОЗ
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

ГИПЕРЛИПИДЕМИЯ

ОЖИРЕНИЕ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

ОСТЕОПОРОЗ

ПОДАГРА

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ

Здоровое питание —

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

В России создан сайт ЗДОРОВОЕ-ПИТАНИЕ.РФ в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

Миссия проекта «Здоровое питание» — улучшение качества жизни и здоровья граждан благодаря обеспечению безопасными и качественными продуктами, а также внедрению норм здорового питания в каждую российскую семью.



1-ый Закон науки о питании

Соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.



Общие энерготраты организма складываются из:

- энерготрат в покое (основной обмен)
- при физической активности
- пищевого термогенеза

Основной обмен — энерготраты, необходимые для поддержания сердечной деятельности, дыхания, температуры тела и т. п. в состоянии относительного покоя. Он зависит от возраста, пола, массы тела.

Формула расчета:

Возраст	Мужчины	Женщины
18-30 лет	$(15,3 \times \text{ВЕС в кг}) + 679$	$(14,7 \times \text{ВЕС в кг}) + 496$
30-60 лет	$(11,6 \times \text{ВЕС в кг}) + 879$	$(8,7 \times \text{ВЕС в кг}) + 829$
старше 60 лет	$(13,5 \times \text{ВЕС в кг}) + 487$	$(10,5 \times \text{ВЕС в кг}) + 596$

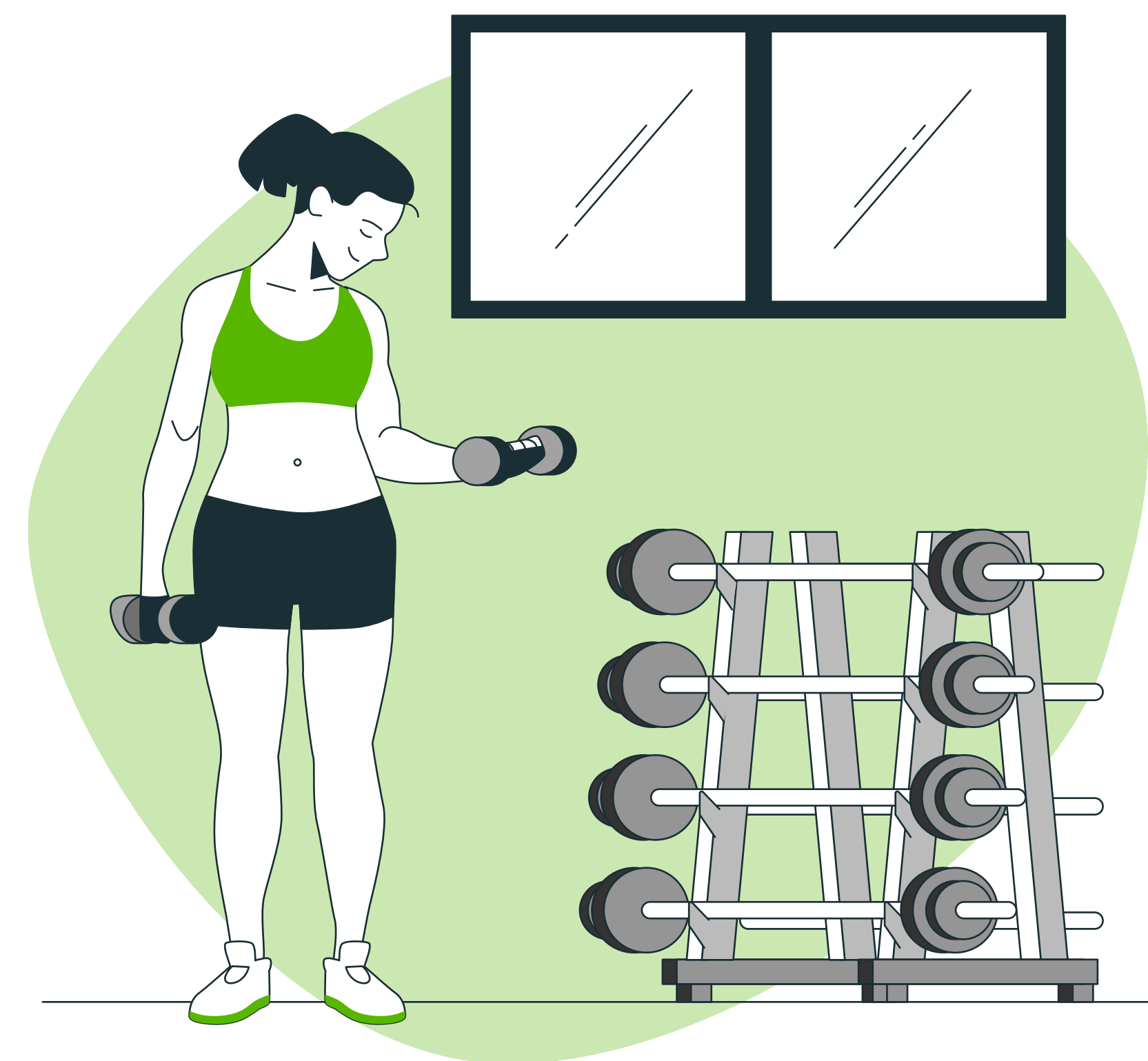
Оценка физической активности проводится с помощью расчета КФИ (коэффициента физической активности)

1,4 (при малоподвижном образе жизни)
целенаправленная физическая активность менее 30 мин. в день

1,6-1,7 (при умеренно активном образе жизни)
целенаправленная физическая активность 30 мин. в день

2,0 (при высокой физической активности)
целенаправленная физическая активность более 30 мин. в день

Пищевой термогенез — энергия, которая расходуется на переваривание, всасывания и усвоение пищевых веществ (примерно 5-10% от общих энергозатрат).



Оценка общих энергозатрат организма

**общие
энерго-
затраты**

=

**величина
основного
объема**

X

КФИ

X

1,1

ПИЩЕВОЙ
ТЕРМОГЕНЕЗ

Сколько энергии нужно человеку?

Признаком энергетического баланса **у детей** являются **оптимальные показатели роста и развития**. У взрослых — **стабильность массы тела**.

Основными энергонесущими нутриентами являются **белки, жиры и углеводы**.

1 г БЕЛКА = 4,2 ккал

1 г УГЛЕВОДОВ = 4,2 ккал

1 г ЖИРОВ = 9,3 ккал

1 ккал = 4,18 кДж



Сколько энергии нужно человеку?

ВЗРОСЛЫЕ	Группы физической активности (КФА)			
	1 группа (1,4)		2 группа (1,6)	
	Мужчины 30-39	Женщины 30-39	Мужчины 30-39	Женщины 30-39
КАЛОРИИ	2300	1900	2650	2150

ДЕТИ	Возрастные группы						
	1-2 года	3-6 лет	7-10 лет	11-14 лет		15-17 лет	
				мальчики	девочки	юноши	девушки
КАЛОРИИ	1300	1800	2100	2500	2300	2900	2500

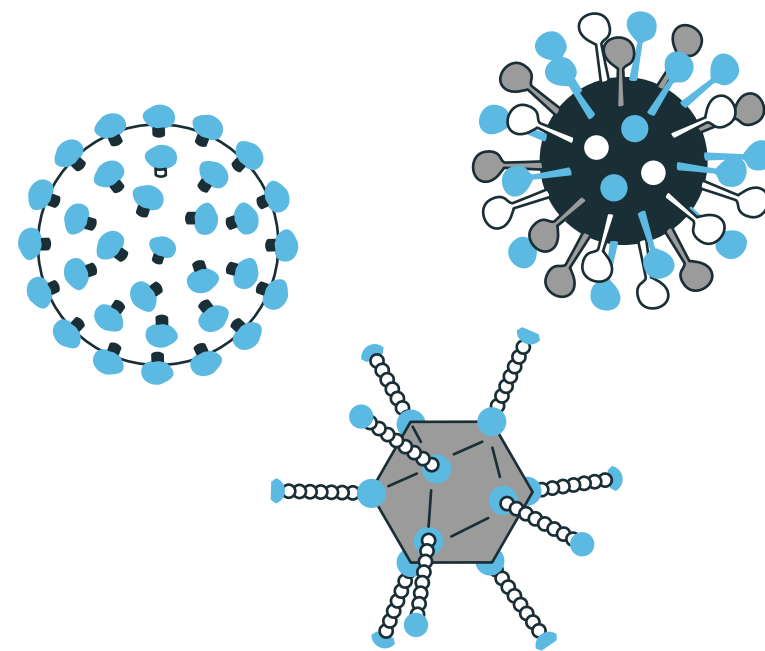
2-ой Закон науки о питании

Соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах

**химический
состав
рациона**



**физиологические потребности
в пищевых и биологически
активных веществах**



Пищевые вещества

Пищевые вещества или нутриенты — это химические вещества, составные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения, обновления и исправления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работы.

Различают две группы пищевых веществ:

МАКРОНУТРИЕНТЫ

основные пищевые вещества
(от греч. «макрос», большой)

- белки • жиры • углеводы

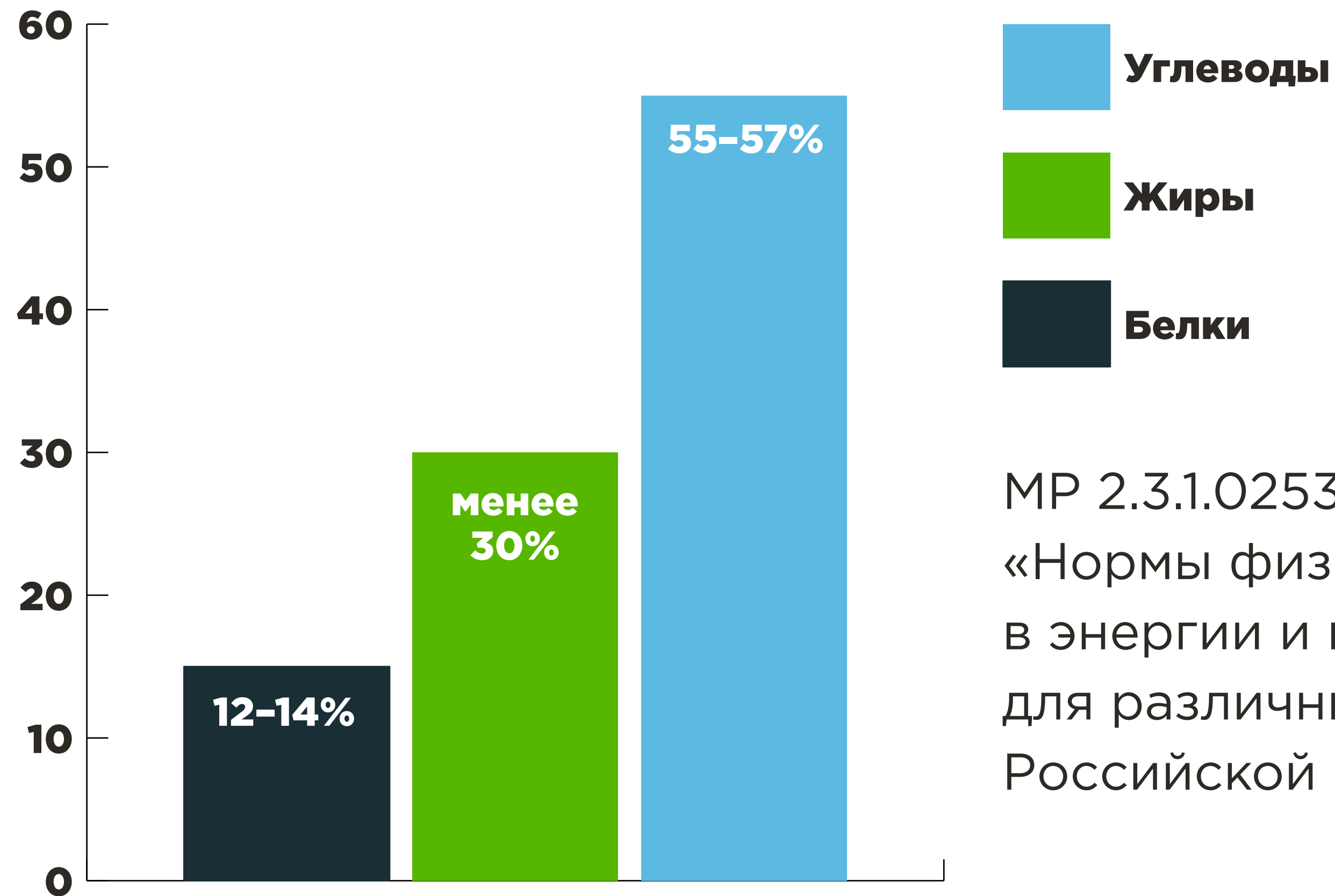
МИКРОНУТРИЕНТЫ

основные пищевые вещества
(от греч. «микрос», малый)

- витамины • минеральные вещества



Количество энергии из разных пищевых источников



МР 2.3.1.0253-21
«Нормы физиологических потребностей
в энергии и пищевых веществах
для различных групп населения
Российской Федерации»

Время питаться правильно



смотреть

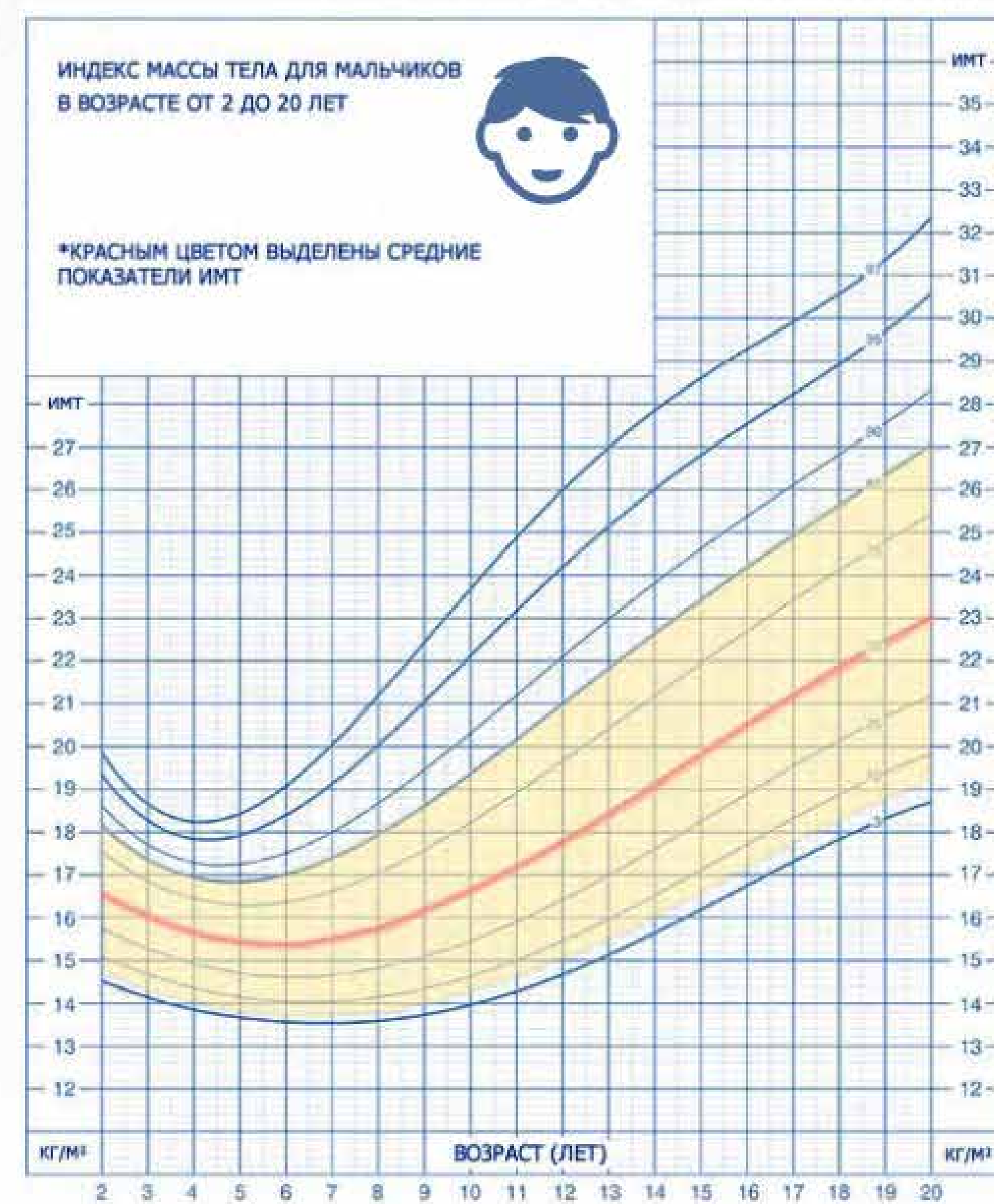
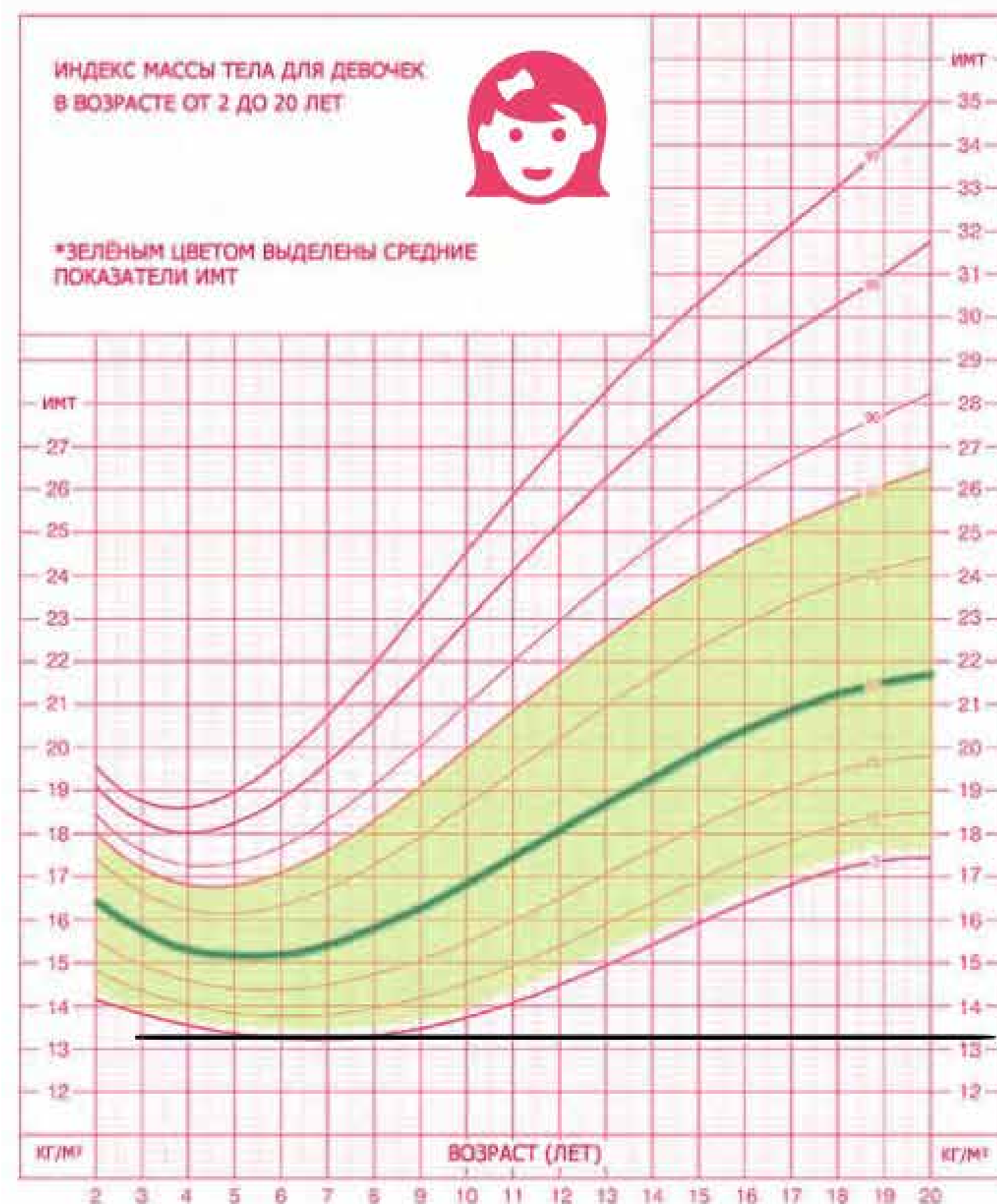
Правильность соблюдения 1-го закона науки о питании можно определить по величине индекса массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост} \times \text{рост (м}^2\text{)}}$$

С помощью величины ИМТ можно определить нормальную, недостаточную и избыточную массу тела.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА	ОЦЕНКА МАССЫ ТЕЛА
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16-18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5-24,9	Нормальная масса тела
25-29,9	Избыточная масса тела
30-34,9	Ожирение 1 степени
35-39,9	Ожирение 2 степени
40 и более	Ожирение 3 степени

У детей оценка показателя ИМТ производится иначе, с учетом возраста



Время питаться правильно (Изучаем свое питание)



смотреть



[институтвоспитания.рф](https://institutvosпитания.рф)



сgon.rosпотребнадзор.ru