

# Неделя популяризации здорового питания



# “СВЕТОФОР” ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



# РИСКИ, СВЯЗАННЫЕ С ОЖИРЕНИЕМ



Диабет



Гипертония



Болезни сердца



Высокий уровень  
холестерина



Камни в желчном  
пузыре



Инсульт



Апноэ во сне



Разрушение суставов



Болезни печени



Онкология

# КАК ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

## ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ

## ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

### ✓ ЖИРОВ:

сала, жирного мяса, сливочного масла (не более 10 г в день), молочных продуктов с высокой массовой долей жира, трансжиров (спред, маргарин)

### ✓ КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ, МЯСНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ

### ✓ СЛАДОСТЕЙ, МУЧНЫХ И КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ

### ✓ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ

### ✓ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ не более 5 г в сутки

### ✓ ИСКЛЮЧИТЕ АЛКОГОЛЬ



### ✓ ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ:

хлеб из муки грубого помола, овсянка, греча, необработанный рис, пшено

### ✓ ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

500 г в день и более

### ✓ РЫБА любая

(включая жирных сортов), 2-3 раза в неделю

### ✓ ОРЕХИ, ГРИБЫ, БОБОВЫЕ:

фасоль, чечевица, горох, нут, маш

### ✓ НЕЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ:

нежирное мясо и птица, молочные продукты с низкой массовой долей жира

### ✓ НЕРАФИНИРОВАННЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

для заправки салатов

### ✓ НАПИТКИ

несладкие, не менее 1,5 л в день, включая чистую воду

Систематическое нарушение принципов здорового питания ведет к возникновению многих неинфекционных заболеваний: сердечно-сосудистых (артериальная гипертензия, инсульт, инфаркт, ишемическая болезнь сердца), онкологических, эндокринных (сахарный диабет) и других.

# Как рассчитать индекс массы тела (ИМТ)?

Есть простая формула: показатель массы тела в килограммах следует разделить на показатель роста в метрах, возведенный в квадрат:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \{\text{рост (м)}\}^2$$

Например, вес человека = 85 кг, рост = 164 см.  
В этом случае ИМТ =  $85 : (1,64 \times 1,64) = 31,6$ .

В соответствии с рекомендациями Всемирной организации здравоохранения разработана следующая интерпретация показателей ИМТ:

| Индекс массы тела | Соответствие норме       |
|-------------------|--------------------------|
| До 18,5           | недостаток веса          |
| 18,5–25           | норма                    |
| 25–30             | избыточная масса         |
| 30–35             | ожирение первой степени  |
| 35–40             | ожирение второй степени  |
| 40 и более        | ожирение третьей степени |



# С чего начать путь к здоровому и сбалансированному питанию?

Пейте достаточное количество воды: 1,5 - 2 л. в сутки

Откажитесь от употребления алкоголя

Снижайте потребление соли - не более 5 грамм в день

Ешьте больше овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов

Выбирайте полезные жиры (рыба, растительные масла)

Разнообразьте белки: рыба, бобовые, птица, молочные

## *Памятка здорового питания*

- В питании всё должно быть в меру;*
- Пища должна быть разнообразной;*
- Еда должна быть тёплой;*
- Тщательно пережёвывать пищу;*
- Есть овощи и фрукты;*
- Есть 3-4 раза в день;*
- Не есть перед сном;*
- Не есть копчёного, жареного и острого;*
- Не есть всухомятку;*
- Меньше есть сладостей;*
- Не перекусывать чипсами, сухариками.*

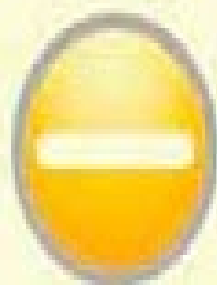


# Что можно диабетiku, полезно и здоровым



## 1-я ГРУППА

Продукты, которые практически не повышают сахар  
Все виды овощей, стручковая фасоль, зелень, шпинат, щавель, грибы, кофе, чай без сливок, минеральная вода, напитки на сахарозаменителях.



## 2-я ГРУППА

Продукты, повышающие сахар умеренно  
Практически все крупы (кроме манки и риса), картофель в мундире и печёный, хлеб из грубой муки, макаронные продукты из твёрдых сортов пшеницы, печенье без сахара. Молоко и кисломолочные продукты. Фрукты.



## 3-я ГРУППА

Продукты, сильно повышающие сахар (для диабетиков практически запрещены)  
Сахар, пирожные, варенье, конфеты, мёд, газировка, напитки с сахаром, соки без мякоти.

# ЧТО ЕСТЬ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ



НЕДОВАРЕННЫЕ  
ЯЙЦА



НЕДОВАРЕННОЕ  
МЯСО



СЫРАЯ РЫБА  
И СУШИ



ЧРЕЗМЕРНОЕ  
КОЛИЧЕСТВО  
КОФЕИНА



АЛКОГОЛЬ



ХИЩНЫЕ ВИДЫ РЫБЫ



ОВСЯНАЯ КАША



НЕХИЩНЫЕ  
ПОРОДЫ РЫБЫ



ЗЕЛЕНЬ



ОРЕХИ



БОБЫ &  
ЗЛАКИ



ЙОГУРТ



АВОКАДО



ПОСТНОЕ МЯСО



ПЛОХО



ХОРОШО

# ПОПУЛЯРНЫЕ ДИЕТЫ НЕ РАБОТАЮТ, ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ??



ОБЕЗЖИРЕННАЯ  
ДИЕТА



БЕССОЛЕВАЯ



БЕЛКОВАЯ



РАЗДЕЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ



ВЕГЕТАРИАНСТВО



ОТКАЗ ОТ ЕДЫ  
ПОСЛЕ 18 ЧАСОВ

ЛУЧШЕ ХУДЕТЬ ПОСТЕПЕННО И СИСТЕМНО!

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

## СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ

Правильное, здоровое питание – одна из главных составляющих хорошего самочувствия успешной учебы в школе. Ежедневно школьник нуждается в питательных веществах, витаминах, минералах. Школьные нагрузки требуют полной отдачи сил, колоссальных затрат энергии, которые нужно правильно восполнять.

1. На **завтрак** обязательно должно быть горячее блюдо, лучше всего содержащее крахмал – каша, картофель, макароны. Крахмал переваривается довольно медленно, благодаря чему образующаяся глюкоза небольшими порциями поступает в кровь, поэтому энергии хватает на долгое время. Хорошим дополнением являются овощи, фрукты. Из напитков – соки, чай, кофе с молоком.
2. **Обед** школьника должен включать в себя небольшое по объему первое – суп мясной, куриный, рыбный, вегетарианский с добавлением зелени, второе блюдо – отварное или тушеное мясо, рыба с гарниром из овощей и десерт.
3. На **ужин** – яичное, или творожное, овощное, рыбное блюдо, чай, сок или молоко. Хлеб лучше подавать ржаной или зерновой. Пирожные, торты, халву, шоколад и т.д. не следует включать в ежедневный рацион, лучше их оставлять на выходные и праздничные дни.

## В КАКИХ ПРОДУКТАХ «ЖИВУТ» ВИТАМИНЫ

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, обрисидах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, ячменном желтке, гивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савайской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокачанной капусте, регулирует свертываемость крови.



Этих продуктов в дневном рационе школьника должно быть не более:

- 5-6 чайных ложек сахара
- 3 шоколадные конфеты
- 5 карамелек
- 5 чайных ложек варенья или меда
- 2-3 варфли
- 50г торта
- 1-2 столовые ложки растительного масла
- 30 г сливочного масла

Самые вредные продукты для детей:

Чипсы, фастфуд, кетчупы и майонезы, кондитерские изделия с большим содержанием сахара, кофе и энергетические напитки.

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ

Фрукты необходимо употреблять в пищу отдельно от других блюд, причем желательно за 20 минут до еды и через 1-2 часа после еды, можно сочетать с орехами.

Зерновые и бобовые между собой смешивать нельзя. Исключение составляют блюда, обильно приправленные зеленью и некрахмалистыми овощами.

Овощи не употребляют с фруктами, исключая случаи, когда они «встретились» в одном соке.

Плохи для желудка блюда, в которых тесто совмещено с мясом – чебуреки, макарона по-флотски, пирожки, блины с мясом и пельмени. Цельное молоко вообще не стоит совмещать с другой пищей, и помнить, что взрослый организм может и не воспринимать его.

Жидкости стоит употреблять перед едой. Также лучше начинать прием пищи с сырых овощей, это очистит желудок от лишнего вещества. Не стоит есть блюда с хлебом.

Рациональное питание человека – это не диета и не особая строгость к своему организму. Это та норма, освоив которую, вы почувствуете себя лучше. А ваш организм скажет вам за это «спасибо»!

## Здоровое питание школьника – залог успеха в учебе!

Детям разного возраста нужно разное количество пищи и энергии. Правильное питание школьника младшего возраста (до 10 лет) предполагает получение около 2400 ккал в сутки, старшеклассника (14-17 лет) – около 2600-3000 ккал, в зависимости от пола. Юным спортсменам можно повысить калорийность рациона на 200-300 ккал.

Здоровое питание предполагает сбалансированность по соотношению белков, жиров и углеводов.

**Белки** содержатся в мясе, рыбе, молоке, сыре, твороге, яйцах, бобовых. Организму ребенка нужно примерно 75-90 г белка в день.

Много полезных **жиров** в маслах, сметане, рыбе, молоке. Необходимо употреблять 80-90 г жиров в сутки.

**Углеводы** – главный источник энергии, поэтому употреблять их нужно больше, чем белков и жиров – 300-400 г. Они содержатся в мучных изделиях, крупах, картофеле, сухофруктах и фруктах, меде.

Для роста и развития ребенку необходимы **витамины и микроэлементы**. Витаминами богаты овощи и фрукты, поэтому их можно употреблять практически без ограничений.

**Питайся здорово  
и будешь здоров!**

