

Памятка для родителей о здоровом питании.

Питание является одним из важнейших факторов, определяющих здоровье взрослого и детского населения. Появление в настоящее время новых пищевых привычек в питании детей и смещение приоритетов в сторону фаст-фудов (гамбургеры, хот-доги), газированных напитков (фанта, кока-кола и пр.), продуктов с высоким содержанием соли (чипсы, кириешки, супы, лапша, пюре быстрого приготовления), а также недостаточное поступление питательных веществ в организм ребенка, отрицательно сказываются на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости детей, способствует проявлению обменных нарушений и хронической патологии.

Как показали исследования фактора питания, очень часто по утрам многим детям кушать просто не хочется. В лучшем случае ими съедается так называемая «быстрая еда» - бутерброды. Дети часто нарушают режим питания, едят беспорядочно, часто всухомятку, на ходу. Эти вредные привычки оказывают пагубное действие на растущий организм. А в результате у детей и избыточный вес, и болезни пищеварительного тракта, и нарушения обмена веществ. Поэтому, чтобы сохранить здоровье ребенка, необходимо придерживаться некоторых общих законов питания, которые способствуют лучшему усвоению пищи. Безусловно, многие мамы их хорошо знают, другие интуитивно чувствуют, что лучше для их ребенка. Поэтому родители должны приучать детей к правильному режиму питания с раннего детства.

Рациональное питание учащихся должно предусматривать поступление питательных веществ и энергии в количествах, соответствующих их возрастным физиологическим потребностям.

Основными принципами организации рационального питания являются: • соответствие энергетической ценности рациона питания энергозатратам организма; • удовлетворение физиологической потребности в пищевых веществах; • оптимальный режим питания, то есть физиологически обоснованное распределение количества потребляемой пищи в течение дня.

В школьный период у ребенка происходят процессы роста, перестраиваются обмен веществ и деятельность эндокринной системы, головного мозга. Все эти процессы связаны с окончательным созреванием и формированием взрослого человека. Освоение современных школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Вот почему так важно правильно организовать режим школьников и подростков.

Роль пищевых веществ в питании и продукты, в которых они содержатся.

Белки - основа строения каждой клетки. Это природные органические соединения, состоящие из аминокислот, среди которых есть так называемые заменимые, т.е. те, которые могут строиться в организме самостоятельно, и незаменимые, которые поступают только с пищей, ничем иным их заменить нельзя. Белки выполняют в организме множество важнейших функций. Они являются: 1) основным строительным материалом клетки, ее органоидов и межклеточного вещества; 2) основным компонентом всех известных ферментов - катализаторов и регуляторов обменных процессов в организме. Усвояемость белков зависит от качества белка и вида кулинарной обработки пищи. Полноценный белок содержится в мясе, рыбе, кальмарах, креветках, икре, яйцах, молоке, твороге, сыре, орехах. Животные белки лучше усваиваются. Белки растительного происхождения менее полноценны, они же хуже усваиваются организмом. Однако если употреблять в пищу разнообразные продукты растительного происхождения, то можно доставить в организм все незаменимые аминокислоты. Основные поставщики белка растительного происхождения - фасоль, горох, арахис, чечевица, соя, пшеница, рис, кукуруза, ячмень, гречка, овсянка, пшено, орехи, семечки, картофель. В организме лучше усваиваются белки, подвергнутые тепловой обработке

Жиры - бывают животного и растительного происхождения. Это основной энергетический материал. При распаде (сгорании) 1 г. жиров выделяется 9,0 ккал. энергии. Жиры - единственные носители жирорастворимых витаминов А, Е, D, К, источник для синтеза биологически активных веществ. Жиры участвуют в процессах терморегуляции, защите организма от холода, способствуют закреплению в определенном положении внутренних органов, кишечника, предохраняют их от смещения и сотрясений. Источник животных жиров - мясные, молочные, рыбные блюда, сливочное масло, сало, яичный желток и прочие. Источник растительных жиров - растительные масла, орехи, овсяная, гречневая крупы. Избыток жира может привести к развитию ожирения, атеросклероза, снижению иммунитета, развитию злокачественных опухолей. Важно помнить, что к полноте более склонен тот, у кого в детстве была избыточная масса тела.

Углеводы - самый главный источник энергии, кроме того они являются материалом для строительства клеток организма, некоторых важных биологических веществ, межклеточного вещества. Если с пищей поступает мало белков и жиров, из углеводов могут синтезироваться заменимые аминокислоты и липиды. При слишком низком поступлении углеводов с пищей происходит резкое нарушение обмена веществ, характеризующееся усиленным окислением жиров, отравление организма продуктами неполного сгорания жиров, разрушение собственных белков организма для покрытия энергетических затрат. При избыточном поступлении углеводов понижается сопротивляемость организма инфекции, развиваются атеросклероз, желчнокаменная болезнь, ожирение. Наиболее предпочтительными источниками углеводов в питании человека могут быть следующие пищевые продукты: картофель, рис, гречневая, пшенная, перловая, овсяная, ячневая крупы, хлеб, овощи, арбуз, дыня, ягоды, фрукты, мед натуральный. Незаменимыми компонентами пищи являются витамины. При недостатке или избытке этих веществ развиваются особые болезненные состояния (гипо- или гипervитаминозы). Повышенная потребность в витаминах возникает в период интенсивного роста организма, чрезмерной физической или нервно-психической нагрузки, при стрессовых состояниях инфекционных заболеваниях, отравлениях и многих других состояниях. Существуют витамины жирорастворимые (А, Е, D, К) и водорастворимые (С и витамины группы В). С ускорением темпа жизни, увеличением нервного напряжения и возрастанием числа стрессовых ситуаций, увеличением доли потребляемых рафинированных продуктов потребность человека в витаминах возрастает. Дополнительного количества витаминов, особенно антиоксидантного действия (А, Е, С), требуют и поступающие в организм радионуклиды, соли тяжелых металлов.

Витамин А (ретинол) является витамином роста и зрения. Он регулирует обменные процессы в слизистых оболочках всех органов; стимулирует иммунитет и повышает устойчивость организма к инфекциям. При недостатке витамина А замедляется рост человека, ухудшается зрение, особенно в сумерках («куриная слепота»). Наибольшее количество витамина А содержится в печени животных, мясе, рыбе, яичных желтках, сметане, сливках. В облепихе, моркови, болгарском перце, щавеле он находится в виде каротина, который является предшественником витамина А (провитамин А). В меньших количествах каротин присутствует в абрикосах, тыкве, помидорах, черноплодной рябине. При варке витамин А сохраняется, в большей степени он теряется при поджаривании продуктов. Для всасывания витамина А в кишечнике в обязательном порядке должны присутствовать жиры. К примеру, если жевать тертую морковь, то в кишечнике всасывается 5-10 % каротина. Если же к этой моркови добавить сметану, всасывание каротина повышается до 60 %.

Витамин Е способствует замедлению окислительных процессов, стимулирует мышечную деятельность, препятствует окислению витамина А, обладая антиоксидантным действием, ограничивает негативное влияние радионуклидов, попавших в ткани организма. Витамин Е известен как "витамин плодовитости", поскольку он необходим для воспроизведения

потомства. Кроме того, он обеспечивает нормальное функционирование сердечной мышцы. В наибольших количествах витамин Е содержится в растительном масле, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых культурах, ягодах шиповника, облепихе, зеленых листьях овощей, черешне, рябине, семенах яблок и груш.

Витамин Д (кальциферол) является регулятором кальциево-фосфорного обмена, способствует всасыванию кальция и отложению его в костях. При дефиците витамина Д у детей развиваются деформации костей (рахит). Способен синтезироваться в коже человека, но при обязательном облучении ее солнцем или ультрафиолетовым (кварцевым) облучателем (в организме светлокотжих людей витамин Д образуется в 2 раза быстрее, чем у людей со смуглой кожей). Поступает этот витамин и с продуктами питания, но в сравнительно небольших количествах. В наибольших количествах витамин Д содержится в рыбьем жире, жирных сортах рыбы, яйцах, сливочном масле, молоке. Под влиянием солнечных лучей витамин Д может образовываться в коже.

Витамин К. При недостатке этого витамина замедляется свертываемость крови. Без витамина К организм не может синтезировать особый белок протромбин. Последний необходим для образования кровяного сгустка. Недостаток витамина К может развиваться при нарушении всасывания жиров в кишечнике (витамин К относится к группе жирорастворимых витаминов). В больших количествах витамин К содержится в капусте, шпинате, тыкве, помидорах, печени животных. Под влиянием микрофлоры он образуется также в кишечнике.

Витамин С (аскорбиновая кислота) участвует в регуляции углеводного и азотистого обмена, выступает в качестве катализатора (ускорителя реакций) окислительно-восстановительных процессов, оказывает антиоксидантное действие. Потребность в аскорбиновой кислоте увеличивается при любом воспалительном процессе, при любом виде активной деятельности, она необходима для построения соединительной ткани, улучшения свертываемости крови. Под влиянием аскорбиновой кислоты повышается устойчивость организма к инфекциям и другим неблагоприятным условиям окружающей среды. Его значимость для здоровья и увеличения продолжительности жизни объясняется тем, что он участвует в создании и оздоровлении соединительных тканей. При варке пищи теряется 50-60% аскорбиновой кислоты, а при длительной варке она разрушается полностью. Ускоряет разрушение аскорбиновой кислоты присутствие в среде ионов меди, железа, свинца. Аскорбиновая кислота лучше сохраняется в кислой среде, например в квашеной капусте, а в щелочной среде (при добавлении соды) разрушается очень быстро. Витамин С не синтезируется организмом человека и должен систематически поступать с продуктами питания, иначе в первую очередь начинают страдать стенки кровеносных сосудов. Ранними проявлениями гиповитаминоза С могут быть быстрая утомляемость, разбитость, вялость кишечника, отсутствие аппетита, мышечная слабость. При нарастании дефицита витамина поражаются десны, расшатываются зубы, плохо заживают раны, на коже появляются мелкие точечные кровоизлияния. Много его содержится в болгарском перце, зеленом луке, помидорах, капусте, картофеле, лимонах, землянике, черной смородине, шиповнике, печени животных.

Витамин В1 (тиамин) принимает участие в обмене углеводов, аминокислот, жирных кислот. При недостатке витамина отмечается снижение аппетита, выделения желудочного и кишечных соков, массы тела, нарушается сердечная деятельность, развиваются воспаления нервов (невриты). Очень часто нарушения пищеварения, и в частности запоры, являются следствием недостаточного содержания витамина В1. Чтобы избавиться от подобного рода недугов, необходимо есть хлеб из муки грубого помола и каши из недробленых круп. Основными источниками витамина В1 являются хлеб, горох, фасоль, крупы, грецкие орехи, печень животных, сердце, яичный желток, молоко.

Витамин В2 (рибофлавин) входит в состав ферментов, регулирующих обмен аминокислот и жирных кислот. Он стимулирует остроту зрения, реакцию на свет и цвет, улучшает состояние кожи, нервной системы, слизистых оболочек, функцию печени и кроветворения. Симптомы гиповитаминоза проявляются болезненными трещинами в уголках рта (заеды), шелушением кожи, слабостью и утомляемостью глаз. Витамин В2 поступает в организм с продуктами животного и растительного происхождения. Он лучше усваивается в присутствии белков. Его много содержится в печени, почках, пивных дрожжах, меньше в молоке, яйцах, мясе, зерновых.

Витамин В5 (пантотеновая кислота) совместно с рибофлавином участвует в углеводном обмене, активизирует многие биохимические реакции, обмен гормонов, гемоглобина. При уменьшении содержания пантотеновой кислоты в организме нарушаются процессы обмена веществ, страдают желудочно-кишечный тракт, сердечнососудистая и нервная системы. Пантотеновой кислотой богаты косточковые плоды, семечки, печень и мясо крупного рогатого скота. Она имеется в капусте, картофеле, моркови, луке. Недостаток этого витамина в организме вызывает различные нарушения обмена веществ: дерматиты, депигментацию, прекращение роста и др. Гиповитаминоз пантотеновой кислоты встречается крайне редко.

Витамин В6 (пиридоксин) участвует в обмене аминокислот, регуляции обмена холестерина, образовании гемоглобина, арахидоновой и никотиновой кислот. Чем в больших количествах потребляет человек белковую пищу, тем больше необходимо ему витамина В6. Много витамина В6 содержится в рисовых и пшеничных отрубях, фасоли, печени, в меньших количествах он имеется в мясе, рыбе, яйцах и крупах. Частично образуется микрофлорой кишечника.

Витамин В9 (фолиевая кислота) участвует в образовании гемоглобина и эритроцитов. Играет важную роль в обмене белков, положительно влияет на жировой обмен в печени. При дефиците фолиевой кислоты в организме развивается малокровие. Фолиевая кислота легко разрушается при тепловой обработке пищи. К примеру, при длительной варке овощей теряется до 90 % витамина. Некоторое количество фолиевой кислоты синтезируется микрофлорой кишечника. Ее усвоение в кишечнике улучшается при одновременном наличии белка. Сравнительно много фолиевой кислоты содержится в печени, хлебе, бобовых, мясе, грибах, яйцах, моркови, шпинате, капусте.

Витамин В12 (цианкобаламин) иногда называют антианемическим витамином. Он участвует в синтезе белка, образовании эритроцитов. При недостатке витамина В12 развивается особый вид малокровия злокачественная анемия. Витамин В12 играет важную роль в использовании организмом фолиевой кислоты. Развитие гиповитаминоза возможно при вегетарианском питании и заболеваниях желудочно-кишечного тракта. В больших количествах содержится в печени животных и рыб.

Витамин Р (рутин) усиливает биологический эффект витамина С, уменьшает проницаемость капилляров. Содержится в лимонах, кожуре апельсинов, черной смородине, черноплодной рябине, шиповнике, петрушке, салате, других овощах. Витамин Н (биотин), как и пантотеновая кислота, участвует в обмене жирных кислот и аминокислот. При недостатке биотина могут наблюдаться шелушение кожи, выпадение волос, ломкость ногтей. Иногда воспаление кожи при гиповитаминозе сопровождается повышенной функцией слюнных желез (себорея). Разнообразное питание обеспечивает достаточное поступление витамина, но больше всего его в грибах, печени, мясе, яйцах, молоке. Наиболее часто встречается дефицит витаминов С, А, В1, В2, РР, В6, фолиевой кислоты. Это случается при резком ограничении в рационе хлеба, круп, молока, яиц, мяса, рыбы. Названные продукты, а также овощи, фрукты и ягоды основные источники витаминов для организма.



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓ **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ = ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА**
- ✓ **СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН: СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДЕНЬ 1:1:4**
- ✓ **ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. В ДЕНЬ НУЖНО ВЫПИВАТЬ 1,5–2 Л ЧИСТОЙ ВОДЫ**
- ✓ **РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЛ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ**
- ✓ **РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ. ТРИ ПОЛНОЦЕННЫХ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН) И ДВА ПЕРЕКУСА**



ПРОДУКТЫ



фастфуд
чипсы
сладкие газированные напитки
пакетированные соки
полуфабрикаты
торты, пирожные
алкоголь
колбасно-сосисочные изделия
майонез, кетчуп
и другие магазинные соусы

фрукты, овощи, зелень
цельнозерновые продукты
мясо
рыба и морепродукты
яйца
молоко и молочные продукты
растительные масла
орехи, семена, бобовые

Ваш Роспотребнадзор

Правильное питание — основа здорового образа жизни

Пища должна быть разнообразной. Она должна содержать: витамины, клетчатку, минеральные вещества, кальций, йод.



СЛАГАЕМЫЕ ЗДОРОВЬЯ

Гигиенический уровень жизни наряду с экологичностью и природностью жизни

3 км пешком в день

500 г фруктов и овощей в день или 5 порций

1:1:4 соотношение жиров, жиров, углеводов

30 минут умеренной физической активности

Давление ниже 140/90 мм.рт.ст

Уровень сахара 5,5 ммоль/л

Уровень общего холестерина ниже 5,0 ммоль/л

Индекс массы тела равен: ВЕС (кг) РОСТ² (м²)

не ниже **18,5** Индекс массы тела не выше **25**

Обкружность талии: менее **94 см** для мужчин, менее **80 см** для женщин

0 сигарет

Этого избегать не следует! Для покупки в аптеке лекарственных препаратов в Калининграде, г. Калининград, ул. Зоицкая 88, 64-А, 8(4012)46-78-12

Министерство здравоохранения Калининградской области
Центр медицинской профилактики

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



- ✔ Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение
- ✔ Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)
- ✔ Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,
в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли
(менее 5 грамм в сутки); не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя
потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения