



Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики
«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

Здоровая еда - залог успеха и благополучия

(советы диетолога подросткам)

г. Ижевск, 2021 г.

Питание – неотъемлемая часть жизнедеятельности человека, оказывающая влияние на его здоровье. В настоящее время вопросам обеспечения здорового питания населения уделяется большое внимание.



Правильное питание на сегодняшний день – это единственная возможность сохранить свое здоровье, быть красивым, успешным, обеспечить себе счастливое будущее.





Сегодня мы поговорим о правильном питании согласно определенному возрасту





Возраст 13-18 лет

УРА!
ВЫ НАЧИНАЕТЕ
ВЗРОСЛЕТЬ!

Пубертат - это период юности, когда активно растут и формируются все органы и системы.



В последнее десятилетие, состояние здоровья населения характеризуется негативными тенденциями: дети и подростки стали чаще болеть неинфекционными заболеваниями.



Остро стоит проблема недостаточности витаминов и микроэлементов (йода, железа, фтора, селена) и рост связанных с этим неинфекционных заболеваний.

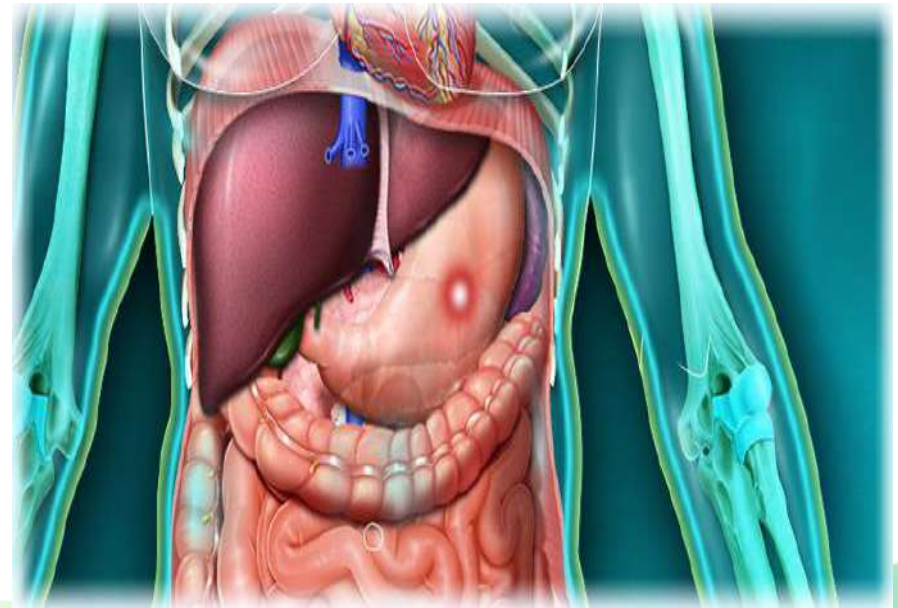




Алиментарно-зависимые
заболевания – это болезни,
возникающие в результате
неправильного питания.

Заболевания желудочно - кишечного тракта

- хронический гастродуоденит
(воспаление желудка)
- язвенная болезнь желудка, 12п кишки
(дефект слизистой)
- панкреатит (воспаление
поджелудочной железы)
- жировой гепатоз
(ожирение печени)
- желчекаменная болезнь
(камни в желчном пузыре)
- КОЛИТ
(воспаление кишечника)



Заболевания опорно-двигательного аппарата

- нарушение осанки у детей, плоскостопие (будущие грыжи позвоночника, головные боли)
- дисплазия соединительной ткани (врожденные пороки сердца, перегиб желчного пузыря)
- остеохондроз (боли в спине, шее)
- артриты и артрозы (боли в суставах)



Заболевания эндокринной системы

- ожирение
- сахарный диабет I типа
- заболевания щитовидной железы





Клинические последствия недостаточности питания

- снижение умственной деятельности
- снижение иммунитета, частые ОРВИ
- разрушение зубов
- нарушение менструального цикла у девочек
- нарушения психики в виде анорексии

Ты устал... Потому, что не поел!



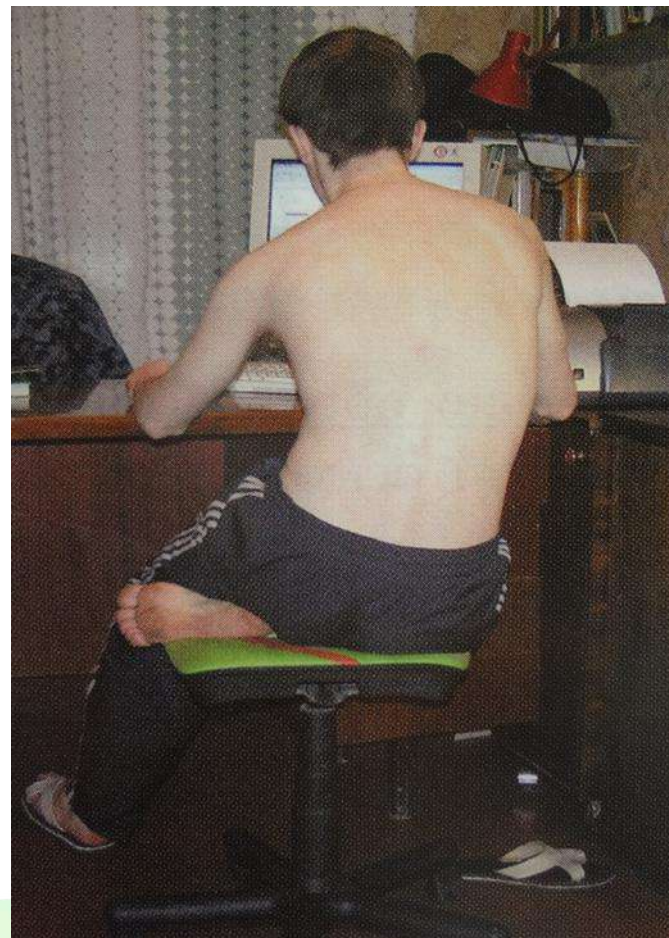
Болят ноги... Не хватает кальция.





Ты сутулишься...

Не хватает витамина Д, Омега-3

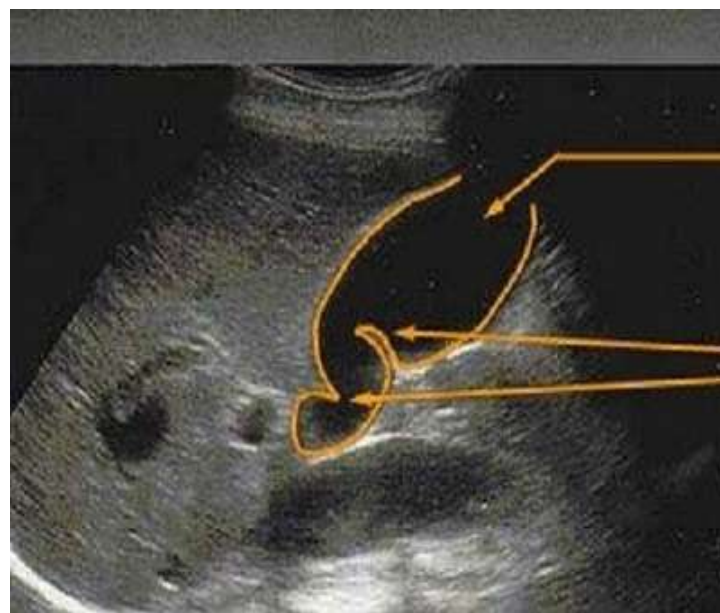


БОЛИТ ЖИВОТ..



Болезни, возникающие при неправильном, нерациональном питании

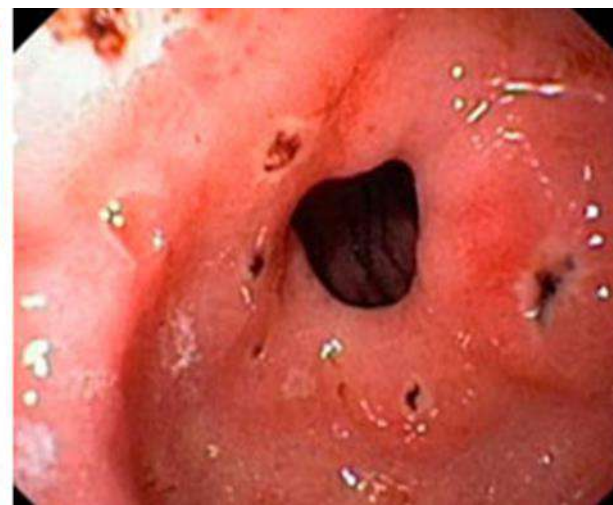
Перегиб желчного пузыря...



Желчный пузырь

Перегибы желчного пузыря

Язва желудка...

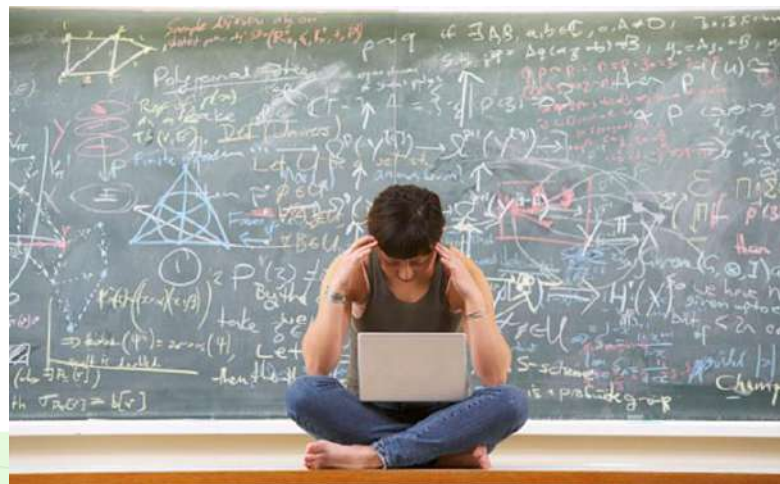


Больное сердце...

- «колет сердце»
- частый пульс и перебои в работе сердца
- низкое артериальное давление, головокружение, тошнота
- одышка при физической нагрузке



Нет сил готовиться к экзаменам...



Схематично пищевая пирамида правильного питания выглядит следующим образом



Основание пищевой пирамиды

ДВИЖЕНИЕ

Энергию, которую мы получаем с едой, мы должны израсходовать.



Первая ступень

Полезьа воды для организма человека неоценима. Она увлажняет кислород для дыхания, регулирует температуру тела, транспортирует питательные вещества, витамины и минералы по всему телу.

Норма питьевой воды в день – 1 литр (пьем глотками).



Вторая ступень

Цельнозерновые
продукты
(сложные углеводы):

- хлеб из муки
грубого помола
(не белый, а серый хлеб)
- макароны из твердых
сортов пшеницы
- крупы
(гречка, рис, овес,
ячмень, пшеница, пшено)





Польза каши

Обеспечивает организм
питательными веществами:

витаминами, микроэлементами, клетчаткой.

Рассыпчатая каша содержит минимум сахара,
улучшает работу кишечника.

Гречка

- белок гречневой крупы содержит 18 аминокислот, из них 8 незаменимых для организма человека
- богата клетчаткой:
1 стакан гречневой крупы содержит более 4 грамм клетчатки
- снижает уровень глюкозы в крови полезна в рационе при диабете 1 типа
- снижает уровень холестерина



РИС

- улучшает работу кишечника, быстро заряжает энергией
- будучи богатым углеводами, рис полезен для хорошего функционирования мозга
- не содержит холестерина, натрия
- богат такими витаминами и минералами, как: тиамин, железо, рибофлавин, кальций и витамин D
- содержит много клетчатки, которая улучшает пищеварение



Овес

- улучшает состояние кожи
- повышает иммунитет
- нормализует обмен веществ
- очищает организм от шлаков, солей тяжелых металлов, токсинов
- улучшает работу пищеварительного тракта



Третья ступень

Овощи и фрукты

Содержат много клетчатки, микроэлементов и витаминов.

Овощи способствуют лучшему усвоению белка, микроэлементов и витаминов, улучшают работу пищеварительного тракта.

В день съедаем
1 тарелку супа, салат,
овощной гарнир
на обед или ужин
и 2 больших яблока.



Растительные жиры

Нерафинированное масло:
подсолнечное, оливковое
рапсовое, льняное,
кукурузное.

Способствуют быстрому
мышечному восстановлению
после интенсивной
нагрузки, снижают
уровень холестерина.
Норма – 1 дес. ложка в сутки.



Четвертая ступень. Белковые продукты.

Белок растительного происхождения - горох.

Горох - одна из самых питательных культур.

Горох содержит: белок, жир, углеводы;
холин, метионин; витамины группы В, витамин С,
каротин; соли калия, фосфора, марганца;
крахмал и другие вещества.

Предпочтение отдается
зеленому горошку,
так как в нем больше
витаминов.

Норма консервированного
горошка – 1 дес.
ложка в день.

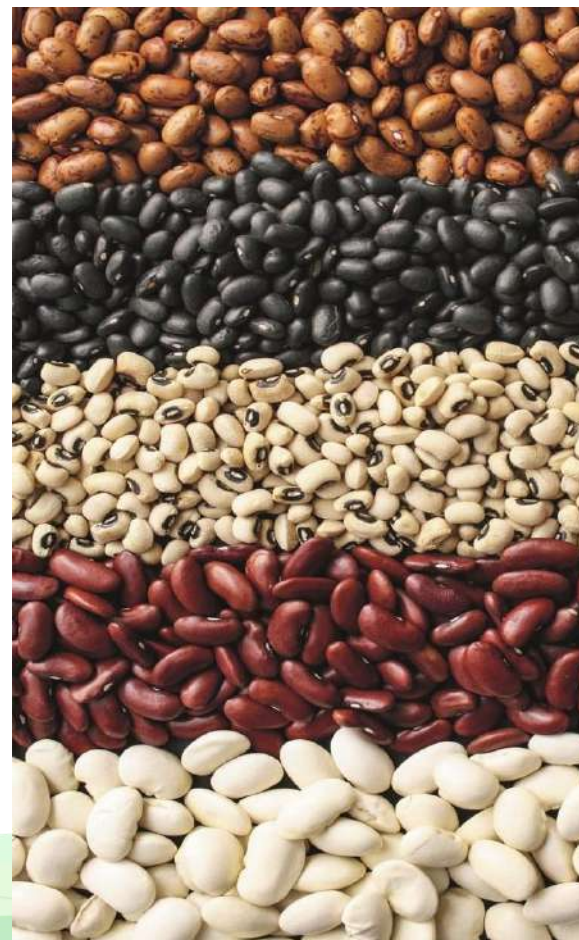


Четвертая ступень. Белковые продукты.

Белок растительного происхождения - фасоль.

Плоды фасоли содержат:
растительный белок, жиры,
углеводы; витамины А, В1,
В2, В6, К, РР, С, каротин;
клетчатку.

Минеральные вещества:
железо, кальций, фосфор,
калий, магний, натрий,
йод, медь, цинк.



Четвертая ступень. Белковые продукты.

Белок растительного происхождения - чечевица.

Низкое содержание калорий.

Высокое содержание клетчатки и пищевых волокон.

Помогает справиться с запорами и предупреждает проблемы пищеварительного тракта.

Белки и минералы, которыми богата чечевица, полезны для укрепления нервной системы, нормализуют процесс метаболизма и придают большой запас энергии.



Четвертая ступень. Белковые продукты.

**Белок животного происхождения:
мясо, птица, рыба, яйцо.**

Мясо не жирное: отварное,
котлеты, фрикадельки – ежедневно.

Рыба: по одному куску рыбы
2-3 раза в неделю.

Птица: ½ порции грудки
или бедра 2-3 раза в неделю.

Яйцо:
1 шт/через день.



Четвертая ступень. Белковые продукты.

**Белок животного происхождения:
молоко и молочные продукты.**

Молоко в сутки:
дети 200 мл.

Кефир в сутки:
дети 200 мл.



Четвертая ступень. Белковые продукты.

**Белок животного происхождения:
сыр, сливочное масло, сметана, творог.**

Сыр твердый:
20 гр/сутки.

Масло сливочное:
20 гр/сутки (1 кусочек
на бутерброд ежедневно).

Сметана:
20 гр/сутки
(1 дес. ложка).

Творог:
¼ пачки через день.





Польза

Белок (протеин) — это органические вещества, состоящие из аминокислот, соединенных в цепочку.

Он является незаменимым источником энергии и строения клеток всех систем нашего организма.

13 аминокислот могут самостоятельно синтезироваться в нашем организме, а 9 попадают из продуктов с высоким содержанием белка.



Функции белка

- является источником энергии организма
- улучшает восстановление клеток и влияет на их строительство
- отвечает за синтез гормонов
- обеспечивает доставку питательных веществ ко всем органам и системам
- стимулирует работу нервной системы
- увеличивает рост мышечной ткани
- нормализует работу почек, печени
- улучшает иммунитет
- способствует свертываемости крови
- укрепляет структуру волос и ногтей



Последняя ступень пирамиды

- белый хлеб
- вся вкусная выпечка
- конфеты
- алкоголь – исключить!
- маргарин
- кетчуп
- майонез
- чипсы
- жирное красное мясо
- колбасы
- фаст-фуд

**Максимально
ограничить
в рационе
или исключить!!!**



12 правил здорового питания

1. Пища должна быть **разнообразной**.
2. Сложные углеводы крайне **полезны**:
цельнозерновой хлеб,
каши из цельных круп, бобовые.
3. Ежедневный рацион включает 600 гр. овощей и 200 гр. фруктов, желательно, **выращенных в Удмуртии**.

4. Индекс массы тела **поддерживаем**
в пределах ИМТ*18,5 – 25,
ИМТ = вес(кг) / рост(м) x рост(м).


5. Жиры ненасыщенные –
употребляем **нерафинированное**
растительное масло (20 гр/сутки).

6. Едим нежирное мясо ежедневно.

7. Рыбу и птицу едим через день.

8. **Употребляем** молочные продукты ежедневно.

9. **Уменьшаем** потребление сахара, отказываемся от газированных напитков (пепси-кола, кока-кола, фанта).



10. **Ограничиваем** соль до 5 гр./сутки (1 чайная ложка).

11. **Исключаем** фаст-фуд из рациона — это вредный для здоровья человека продукт.

12. Правильно готовим еду: запекаем, варим, готовим на пару. **Не жарим.**



Правильное питание обезопасит
вас от ожирения и развития
неинфекционных заболеваний
в будущем.

Завтрак (вариант 1)

- омлет
- зеленый горошек (1 дес. ложка)
- чай с сахаром и лимоном



Завтрак (вариант 2)

- каша молочная со сливочным маслом и яблоком
- бутерброд с сыром
- какао с молоком



Обед (вариант 1)

- огурец свежий
- борщ
- макароны с котлетой
- чай с сахаром и лимоном
- хлеб ржано-пшеничный



Обед (вариант 2)

- помидор
- суп-лапша куриная
- кусочек курицы
- компот
- хлеб ржано-пшеничный



Обед (вариант 3)

- уха
- плов
- сок
- пирожок с яблоком



Ужин (вариант 1)

- печеный картофель
- рыба отварная или печеная
- помидор, огурец, сладкий красный перец
- морс из ягод



Ужин (вариант 2)

- макароны
- мясные фрикадельки
- любой салат
- СОК С МЯКОТЬЮ



Ужин (вариант 3)

- творожная запеканка
- печеное яблоко
- кисель



За час до сна

- кефир 200 мл.
- хлебцы
или кукурузные хлопья
или булочка 50 гр.



Что такое перекус?

Приемы небольших порций пищи между основными приемами пищи:

- яблоко, груша, апельсин
- сок, фруктовое пюре
- йогурты, творожки





Советы просты и абсолютно выполнимы.
Чтобы сохранить здоровье, настроение,
успех в делах достаточно просто перейти
на **правильное питание.**



Группа авторов:

Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики
«Республиканский центр общественного здоровья
и медицинской профилактики Министерства
здравоохранения Удмуртской Республики»

Краснова О.С. – главный врач, главный внештатный
специалист по медицинской профилактике МЗ УР;

Белокрылова И.И. – заведующий Центром диетологии,
главный внештатный специалист диетолог МЗ УР;

Ложкина С.П. – врач-диетолог Центра диетологии;

Трефилова Л.М. – педагог-психолог.

**Благодарю
за внимание**



РЦОЗМП