



**ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область**

**Правильное
ВОСПИТАНИЕ детей –
ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ**





Результаты соцопросов

✓ Было опрошено
2203 человека

Соцопрос проводился в 2015 г. специалистами Центра медицинской профилактики совместно с областными государственными медицинскими организациями

Рационально питаются лишь 10,8% респондентов.

26,8% опрошенных желают изменить что-либо в своем образе жизни, в т.ч. оптимизировать питание – **6,9%**.

✓ Было опрошено
346 учащихся

Соцопрос проводился в 2016 г. среди учащихся средних общеобразовательных школ г. Кирова специалистами Центра медицинской профилактики

Правильно питаются лишь 4,9%!

**Необходимо активизировать работу по обучению пациентов
ПРИНЦИПАМ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
во всех возрастных категориях.**

Особое внимание следует уделять обучению учащихся и их родителей вопросам здорового питания детей и подростков.



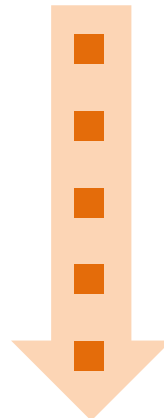
Факторы риска развития онкологических заболеваний

I лидирующую позицию занимает **НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ** **до 35%**

II второе место принадлежит **КУРЕНИЮ** **до 32%**

2/3
СЛУЧАЕВ РАКА
обусловлены
этим
факторами

Далее по степени убывания значимости следуют



- вирусные инфекции,
- малоподвижный образ жизни,
- профессиональные канцерогены,
- наследственность
- и др.



Питание как способ профилактики онкопатологии

6 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ противораковой диеты,

соблюдение которых позволяет существенно снизить риск развития онкологических заболеваний:

- 1 Предупреждение **ожирения**
- 2 Уменьшение употребления **жира**
- 3 Обязательное присутствие в пище **овощей и фруктов**, обеспечивающих организм растительной клетчаткой, витаминами и антиканцерогенными веществами (важно регулярное употребление желтых и красных овощей, содержащих каротин; фруктов, содержащих большое количество витамина С; разных видов капусты)



Питание как способ профилактики онкопатологии

6 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПОВ противораковой диеты,

- 4 Регулярное и достаточное употребление **растительной клетчатки** (крупы, цельнозерновые хлебцы, отруби, овощи, фрукты, семена, орехи)
- 5 Ограничение употребления **копченой и нитритсодержащей пищи** (колбасные изделия и другие мясные полуфабрикаты)
- 6 Отказ от употребления **алкоголя**.



- **Следует отказаться от очень горячей, соленой, острой пищи**
- **Исключить плесневелые продукты.**

Профилактика онкопатологии



- ✓ **Профилактические мероприятия, направленные на воспитание культуры правильного питания у детей и подростков, – это рациональный подход к профилактике многих неинфекционных заболеваний!**
- ✓ **Задача взрослых – вызвать интерес к обучению и быть примером для подрастающего поколения.**
- ✓ **А должная мотивация к ведению здорового образа жизни и наличие объективной информации позволит сделать каждому из них правильный выбор!**



МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ...

Гиппократ



Питание является определяющим фактором

- 1** *нормального роста и развития организма*
- 2** *физической и умственной активности*
- 3** *формирования устойчивости к возникновению болезней*
- 4** *здоровья*
- 5** *долголетия*



АЛИМЕНТАРНОЗАВИСИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



БУЛИМИЯ

ОЖИРЕНИЕ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



АНОРЕКСИЯ

Один из важнейших способов профилактики такого рода нарушений –
**формирование полезных привычек и навыков поведения,
связанных с питанием.**

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ здорового питания



РАЗНООБРАЗИЕ ПИТАНИЯ



БЕЛКИ



ЖИВОТНЫЕ

- высокая биологическая ценность
- легко перевариваются
- Усвоение **>90%**



РАСТИТЕЛЬНЫЕ

- низкая биологическая ценность
- трудно перевариваются
- усвоение **60-80%**

АК >250

используются

только **20**

НАК 8





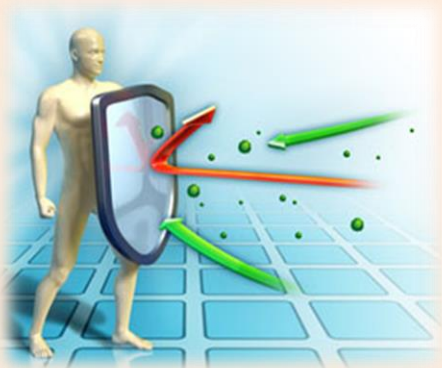
БЕЛКИ

В организме

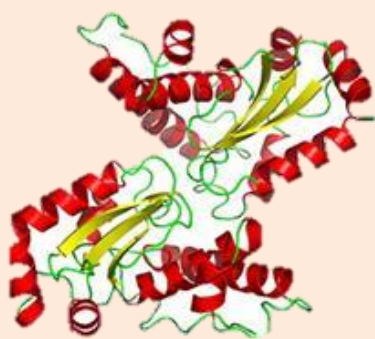
>10 000 видов белков

Постоянно идёт синтез белка, останавливающийся при отсутствии хотя бы 1 АК

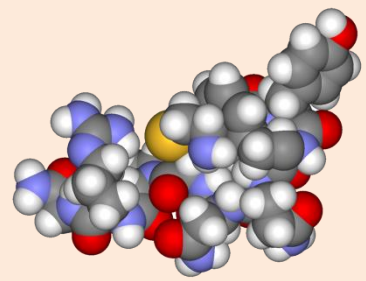
Запасов белка в организме нет



ИММУННАЯ ЗАЩИТА



ФЕРМЕНТЫ



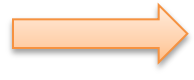
ГОРМОНЫ



КОЖА



ВОЛОСЫ



НОГТИ



БЕЛКИ



МЯСО, КУРИЦУ или РЫБУ

необходимо есть хотя бы раз в день.

Они содержат полноценный белок и незаменимые аминокислоты



Рекомендованная
суточная
норма

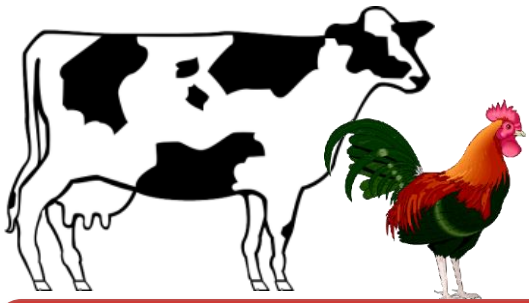
мясо, птица
рыба
яйцо
творог

	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
мясо, птица	130 г	150 г	160 г
рыба	40 г	50 г	60 г
яйцо	1	1	1-2
творог	30	35	35



ЖИРЫ

НАСЫЩЕННЫЕ (ТВЕРДЫЕ)



Жиры
животных
и птиц

Содержат скрытые жиры:

колбасы, сосиски,
паштеты,
птица с кожей,
творожная масса,
сыры

НЕНАСЫЩЕННЫЕ (ЖИДКИЕ)



Растительные
масла
и рыбий жир

- Готовить пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекать, тушить.
- Избегать продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).
- Овощи тушить на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла

ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



Омега-3 ПНЖК

- расширяют сосуды
- повышают выносливость
- уменьшают боль и отёчность тканей
- расширяют бронхи
- уменьшают воспаление
- уменьшают свертываемость крови
- усиливают приток кислорода к тканям



ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Суточная потребность омега-3

не менее **2 г/сут.**

Содержание омега-3 в 100 г



- *скумбрия* **2,5 г**
- *сельдь* **1,2-3,1 г**
- *лосось* **1,0-1,4 г**
- *тунец* **0,5-1,6 г**
- *форель* **0,5-1,6 г**
- *семя льна* **22,8 г**
- *грецкие орехи* **6,8 г**
- *соя* **1,6 г**
- *фасоль* **0,6 г**

Рекомендованная суточная норма рыбы

для детей в возрасте

4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
40 г	50 г	60 г



ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

Льняное, подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.

Содержат

- омега-3
 - омега-6
- полиненасыщенные жирные кислоты

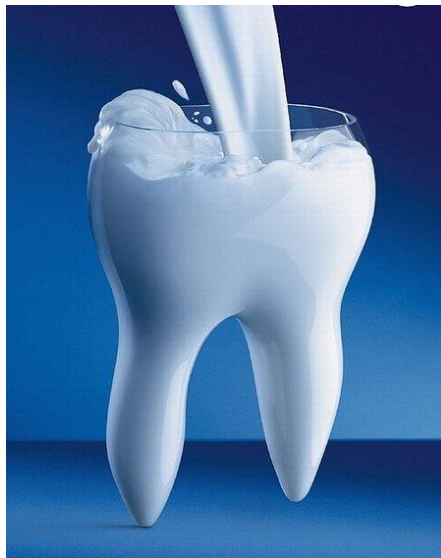
Необходимы для функционирования нервной системы, процессов памяти и интеллекта, выносливости и настроения.



Рекомендованная
суточная
норма

для детей в возрасте		
4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
10 г	15 г	20 г

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ





МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Ежедневно употреблять молоко, кисломолочные продукты



Рекомендованная суточная норма молока, кефира

для детей в возрасте		
4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
450 мл	500 мл	500 мл

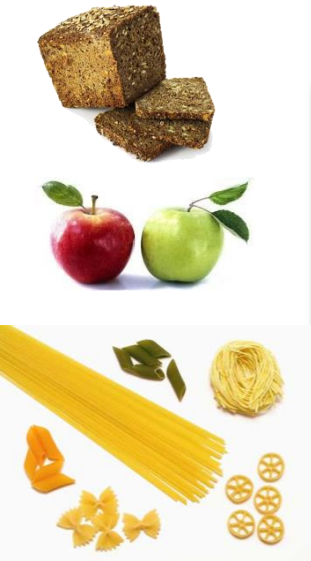


УГЛЕВОДЫ

МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ

20-30 мин.

крахмал
гликоген



Оптимальная
Суточная
норма:

300-350 г

- из них простых углеводов **30-40 г**
- пищевых волокон **20-30 г**

БЫСТРО-УСВОЯЕМЫЕ

5-10 мин.

глюкоза
фруктоза
лактоза
мальтоза
сахароза



ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез



КЛЕТЧАТКА



КЛЕТЧАТКА

В ЭТИХ ДОМИКАХ
РАЗМНОЖАЕТСЯ ПОЛЕЗНАЯ
МИКРОФЛОРА

ВИТАМИНЫ

		
		
РОСТ ЗРЕНИЕ КРЕПКИЕ ЗУБЫ	СИЛА ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ АППЕТИТ	БОДРОСТЬ НЕТ ПРОСТУДЕ



ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- уменьшают внутрикишечное давление
- стимулируют желчеотделение



**Рекомендованная
суточная
норма**

	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
овоци	250 г	300 г	350 г
фрукты свежие	150 г	200 г	250 г

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ





СОЛЬ



Соевый соус
(1 столовая ложка)
51,5%



Чипсы (30 г)
30%

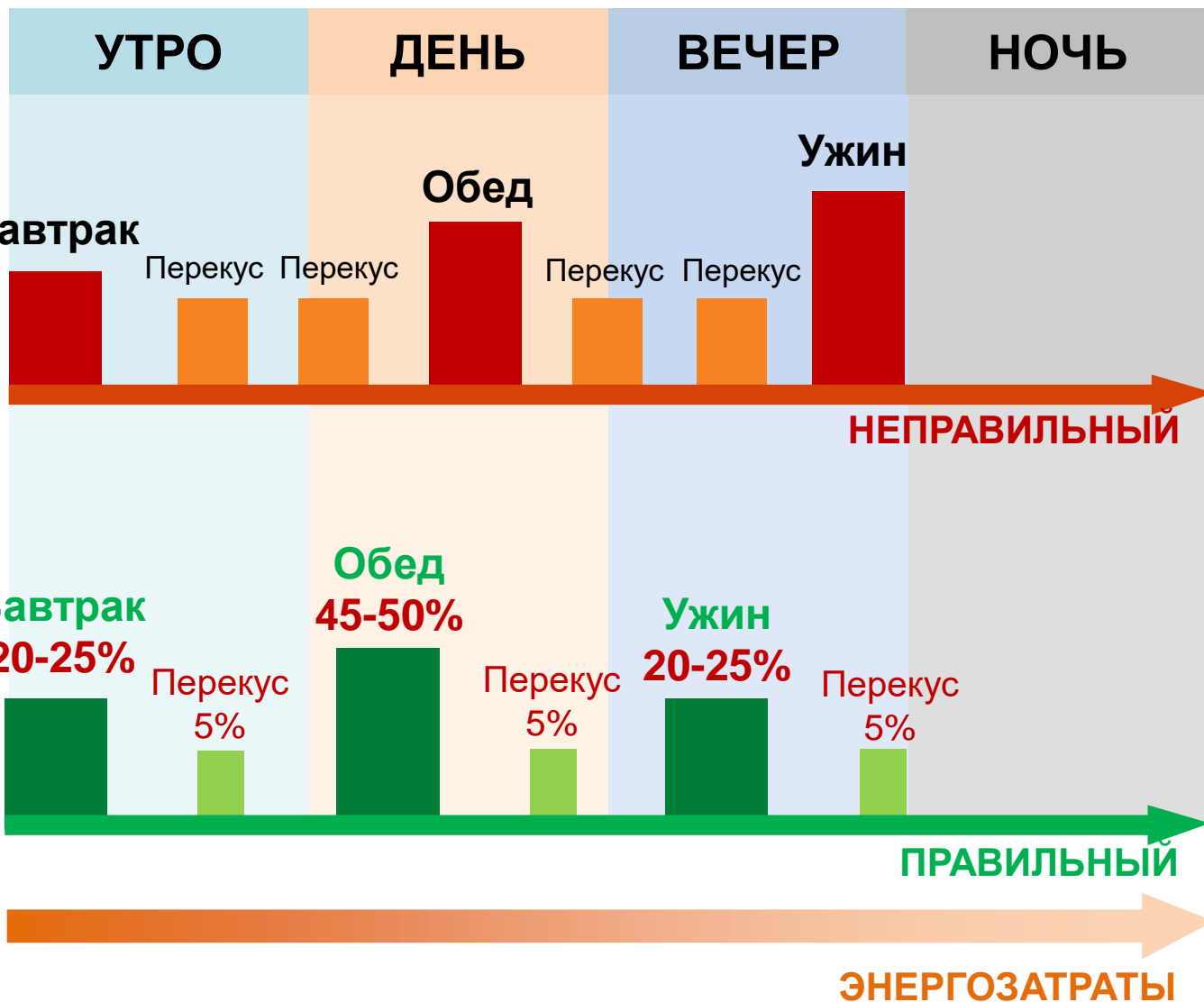


Чизбургер (750 мг)
(~37,5%)



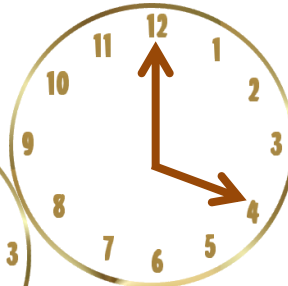
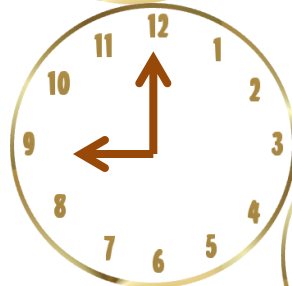
Сосиски свиные
(2 штуки) 336 мг
(~16,8%)

РЕЖИМ ПИТАНИЯ



- Отсутствие полноценного завтрака
- Пропуск приемов пищи
- Калорийные перекусы
- Еда перед сном
- Сбалансированный завтрак
- Дробно, регулярно
- Последний прием пищи за 3-4 часа до сна

РЕЖИМ ПИТАНИЯ



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС



● Энергетический баланс



КАК ВОСПИТАТЬ УМНИКА?





КАК ВОСПИТАТЬ УМНИКА

- Питаться регулярно,**
не менее 4 раз в день
- Если занятия в школе**
продолжаются
5 часов и более,
брать с собой
перекусы



ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА





КАК ВОСПИТАТЬ УМНИКА

Обязательно завтракать!

Завтрак дает энергию на весь день и запускает обмен веществ, он должен быть полноценным и разнообразным



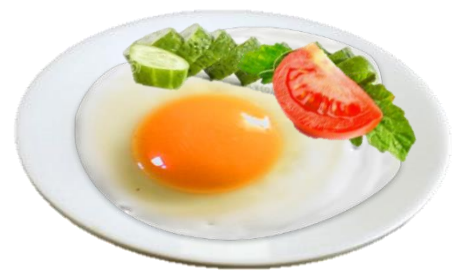
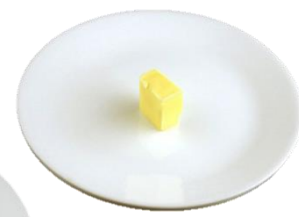


ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА

ЗАВТРАК

**ГОРЯЧЕЕ
БЛЮДО**

**ГОРЯЧИЙ
НАПИТОК**





КАК ВОСПИТАТЬ УМНИКА

- **Обед, второй по важности прием пищи,** должен содержать овощной салат, заправленный растительным маслом, и суп, а также второе горячее блюдо





КАК ВОСПИТАТЬ УМНИКА



УЖИН

Не позднее, чем
за 2-3 часа
до сна



ВАРИАНТЫ УЖИНА





КАК ВОСПИТАТЬ УМНИКА



Соблюдение ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА

Обычная питьевая негазированная вода предпочтительнее сока, компота, кваса.

Сладкая газировка вообще не несет никакой пользы!





КАК ВОСПИТАТЬ УМНИКА



НЕЛЬЗЯ ГОЛОДАТЬ!

Отказ от основных приемов пищи лишит твой организм нужных питательных элементов и замедлит обмен веществ



КАК ВОСПИТАТЬ УМНИКА



Меньше употреблять
СОЛЕНОГО И ОСТРОГО

Отказаться от чипсов,
сухариков с усилителями
вкуса





КАК ВОСПИТАТЬ УМНИКА



**ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА,
ПОЛУФАБРИКАТЫ,
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ,
КОНСЕРВЫ**

СВЕСТИ К МИНИМУМУ!





КАК ВОСПИТАТЬ УМНИКА



СЛАДОСТИ, ВЫПЕЧКУ

стараться ограничить!

Лучше выбирать
ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД,
ФРУКТЫ И
СУХОФРУКТЫ





КАК ВОСПИТАТЬ УМНИКА



**ГАМБУРГЕРЫ, ЧИСБУРГЕРЫ,
КАРТОФЕЛЬ ФРИ
и др. фаст-фуд**

стараться ограничить
или исключить!

Это – источники
большого количества
«пустых» калорий





КАК ВОСПИТАТЬ УМНИКА

Это вполне конкретные продукты,
разумное употребление которых

- улучшает обменные процессы в головном мозге
- повышает энергию.

Хорошей пищей для ума будет правильное
сбалансированное питание, включая продукты, богатые

- белком,
- жирными кислотами,
- витаминами А
- витаминами группы В,
- йодом,
- железом,
- цинком,
- магнием.





ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

КАКАО-БОБЫ

1-2 дольки горького шоколада в день.

- **Содержат огромное количество антиоксидантов**

Улучшают кровоснабжение головного мозга, память, пробуждают энергию





ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

1-2 чашки в день

Стимулятор нервной системы, позволяющий быстрее и эффективнее решать поставленные перед ней задачи





ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЯГОДЫ

Клюква, черника, малина, голубика, черная смородина, крыжовник, черника

Содержат

- ВИТАМИНЫ,
- минеральные вещества, антиоксиданты,
- клетчатку



При регулярном употреблении способствуют сохранению здоровья клеток головного мозга, оказывают оздоровительный эффект на организм в целом. Черника снимает усталость глаз, усиливает остроту зрения.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ

3-4 куска в день

Содержит

- фолиевую кислоту
- другие витамины группы В



Рекомендованная
суточная
норма хлеба

пшеничный
ржаной

для детей в возрасте		
4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
100 г	150 г	200 г
50 г	70 г	100 г



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОРЕХИ И СЕМЕНА

**грецкий орех, миндаль,
фисташки, арахис,
тыквенные семечки,
пророщенная пшеница**

**Важны для активизации
работы мозга, укрепления
зрения, улучшения остроты
восприятия и памяти**

30 г в день



