



# Здоровое питание в жизни

Главный внештатный специалист врач диетолог  
Бакетина Г.И.

# Питание и здоровье

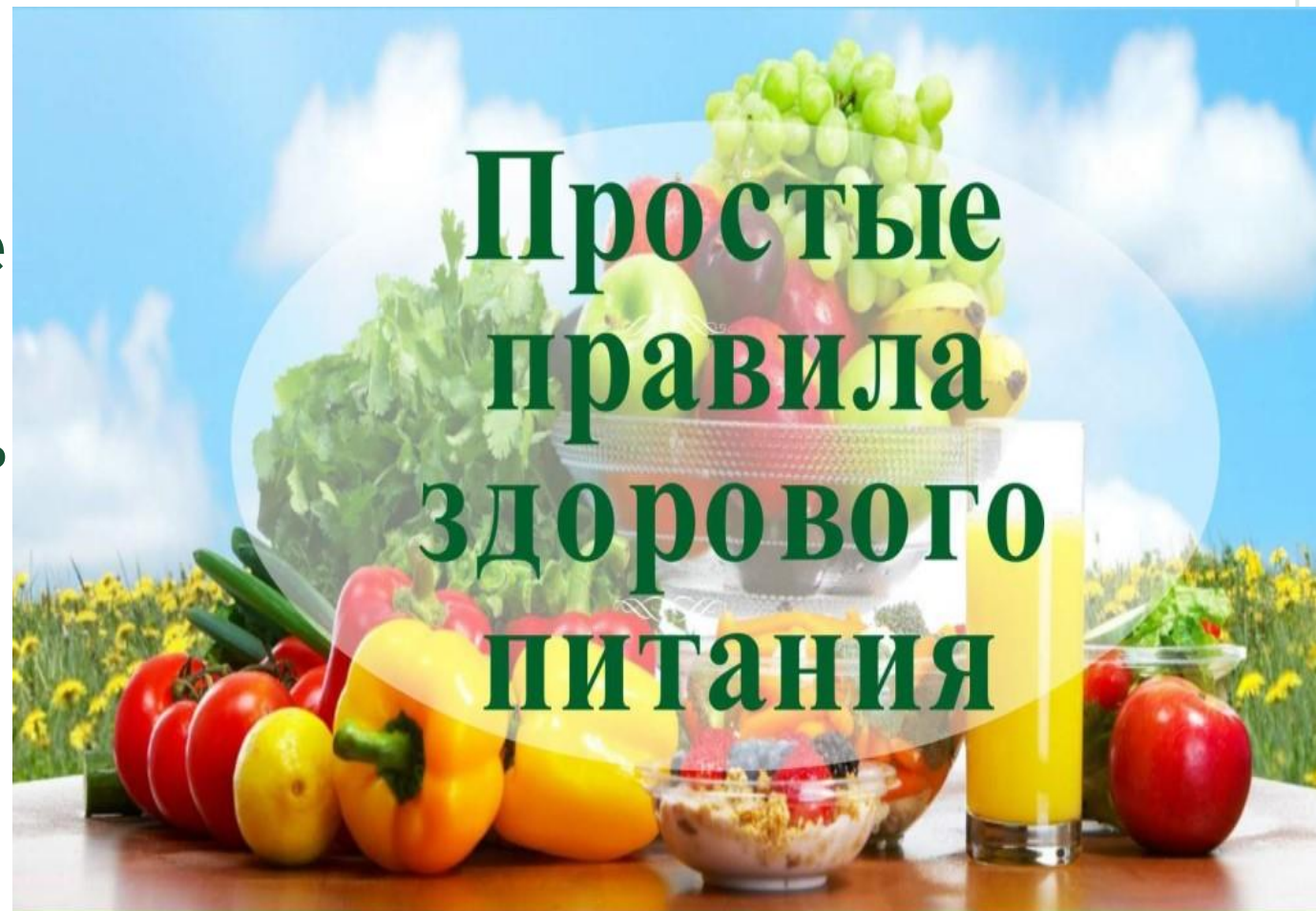
**Каждый человек должен твердо усвоить несколько истин:**



- Питание в значительной степени определяет здоровье с момента зачатия и до конца жизни.
- От характера питания во многом зависит продолжительность жизни.
- Человек использует пищу, как источник энергии и источник пластических материалов для построения клеток, органов и тканей.
- Человек должен получать с пищей компоненты, способные регулировать обменные процессы в организме.

***Питание должно не только удовлетворять физиологические потребности организма в пищевых веществах и энергии, но и обладать оздоровительным эффектом.***

- **Регулярность**
- **Разнообразие**
- **Адекватность**
- **Безопасность**
- **Удовольствие**





**Регулярность**

## Режим питания —

это ежедневное употребление пищи в точно отведенное время.

### Взрослому человеку

оптимально четырёх разовое употребление еды с интервалом 4 — 5 ч.

Благодаря таким условиям создаётся равномерная нагрузка в пищеварительном тракте и обеспечивается наиболее полная обработка еды.

Ребенку подойдет пятиразовое питание с интервалом 3 -4 ч.



**ПЕРЕКУС**



**ОБЕД**



**ЗАВТРАК**



**ПЕРЕКУС**



**ПЕРЕКУС**



**УЖИН**





# Разнообразие

# РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ

**Ни один продукт не даст всех питательных веществ, которые необходимы для поддержания хорошего здоровья.**

Одни продукты дают организму энергию, чтобы двигаться, хорошо думать, не уставать.

Другие помогают строить организм и сделать его более сильным.

А третьи - фрукты и овощи - помогают организму расти и развиваться.







**Адекватность**

# ПОКАЗАТЕЛИ АДЕКВАТНОСТИ / СООТВЕТСТВИЯ ПИТАНИЯ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА



**физическое и нервно-психическое  
развитие для детей / массо-  
ростовые показатели для взрослых**



**заболеваемость**



**работоспособность / утомляемость**



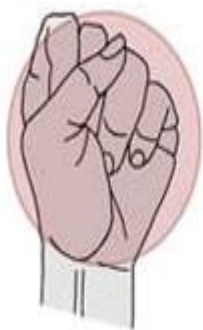
**состояние кожи и ее дериватов  
(ногтей, волос)**

# Суточный расход энергии у людей, занимающихся различными видами труда.

Учащиеся и рабочие специальности	Суточный расход	
	в ккал	в кДж
Школьники 14–15 лет	~ 2400 - 2500	10100 - 10500
Студенты	~ 2800 - 3200	11800 - 13400
работники преимущественно умственного труда	~ 1800 - 2300	7500 - 9600
люди, занятые легким физическим трудом	~ 2100 - 2800	8800 - 11700
работники среднего по тяжести труда	~ 2500 - 3300	10500 - 13800
работники тяжелого физического труда	~ 2850 - 3850	11900 - 16100
работники, занятые особо тяжелым трудом	~ 3750 - 4200	15700 - 17600

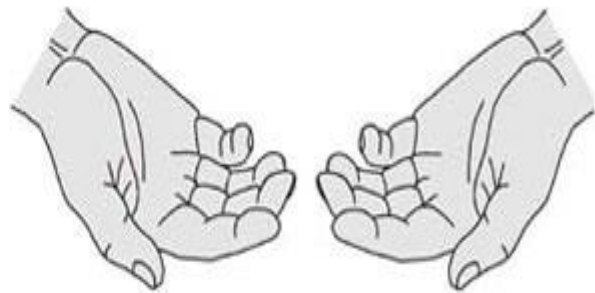
# РАЗМЕР ПОРЦИИ

Определить правильный размер порции вы можете всего лишь при помощи собственных рук. Предлагаем удобный гид по размеру порций.



## Фрукты, злаки, крахмал

Порция размером с кулак для каждого вида продуктов из этой группы



## Овощи

Ешьте столько, сколько помещается в обеих руках



## Мясопродукты

Порция размером с ладонь одной руки



## Жиры

Ограничьте порцию до размеров одной фаланги большого пальца

## Молоко и молочные продукты

Пейте не более 250 мл молока низкой жирности за один прием пищи



**Безопасность**

# БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

70% чужеродных веществ поступает в организм человека с пищей (**ксенобиотики**).

Пути поступления:

- из окружающей среды;
- из технического оборудования, тары и упаковки;
- при нарушении технологического процесса;
- при использовании в животноводстве неразрешенных кормовых добавок
- за счёт образования вторичных продуктов при термической обработки



➤ **Тщательное мытье продуктов**



➤ **Мытье рук перед каждым приемом пищи**





➤ **Оценка внешнего вида продуктов, цвета, запаха, консистенции**



**Удовольствие**

## Использование термической обработки пищи для сохранения питательных веществ:

- Варка в воде



➤ Тушение



## ➤ Запекание

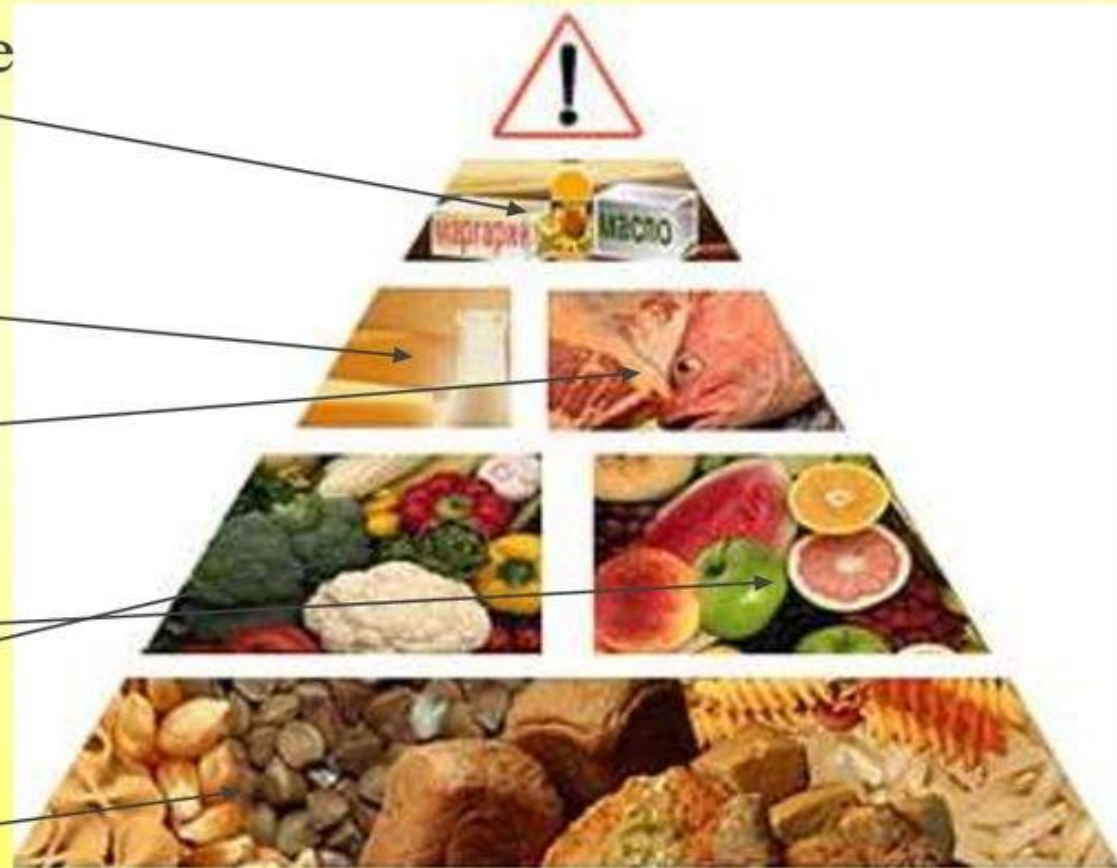


➤ Варка на пару



# Пирамида правильного питания

- В умеренном количестве: жиры (оливковое масло, подсолнечное масло, масло) и сладости.
- 2 - 3 порции молочных продуктов.
- 2 - 3 порции белка (рыба, мясо, курица. Яйца, фасоль, орехи, соевые продукты).
- 2 - 4 порции фруктов.
- 3 - 5 порций овощей.
- 6 - 11 порций зерновых (рис, макароны из различных злаков).



# Размеры порций овощей и фруктов

Фрукты				Овощи			
		 1 порция – это...			 1 порция – это...		
							
1 небольшое яблоко	1 большой банан	1/8 большой дыни	1 чашка сухофруктов	1 большой томат	1 стакан бобовых	1 большой перец	6 веточек брокколи
							
1 средний грейпфрут	12 виноградин	1 большой апельсин	1 большой персик или 2 абрикоса	2 средних морковки	1/4 кочана цветной капусты	2 стебля сельдерея	1 большой початок кукурузы
							
1 средняя груша	1 чашка нарезанного ананаса	2 большие сливы	7 больших ягод клубники 1 чашка других ягод	2 средних огурца	10 стручков спаржевой фасоли	1 чашка капусты	1 чашка зеленого салата
							
1 толстый ломтик арбуза	2 киви	1/2 папайи	1 чашка вишни или черешни	1 небольшой кабачок или 1 цукини	1 большой печеный картофель	Полторы луковицы	1 чашка тыквы



# правило тарелки



**При этом  
надо  
стараться  
уменьшить  
размер  
тарелки**

# Где нас подстерегают «вредности»



## **Суточная норма соли**

Соль является основным источником натрия в организме. Суточная норма для человека не должна превышать 6 грамм (почти одна чайная ложка)



# СПЕЦИАЛИСТЫ НАПОМИНАЮТ О ДНЕВНОЙ НОРМЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА

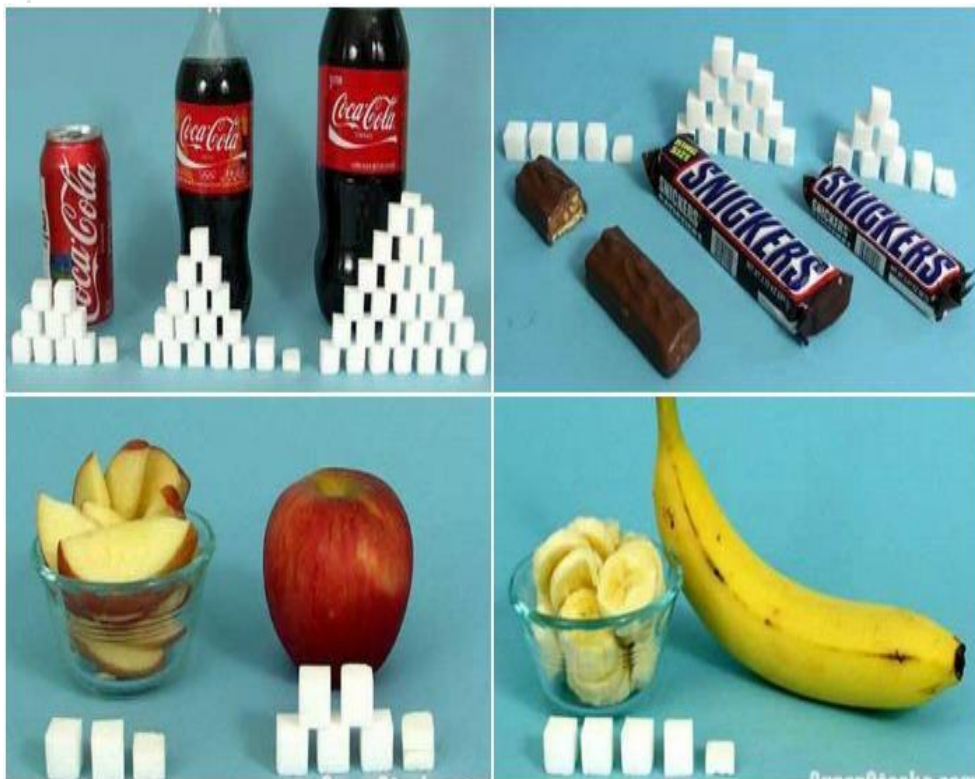
**9** чайных ложек



**6** чайных ложек



Включая сахар, содержащийся в продуктах.



Фрукты с малым содержанием сахара:



ЛИМОН



КЛЮКВА



АВОКАДО



КИВИ

## Содержание сахара в фаст-фуде:













# Роль воды в жизни человека

- Кровь на 83 % состоит из воды
- Мозг на 75%
- Мускулы на 76%
- Печень на 70%
- Почки на 82%
- Кожа на 70%
- Кости на 22%



# СКОЛЬКО ПИТЬ ВОДЫ?

Рассчитайте свою индивидуальную норму:



При этом помните!

Всегда пейте воду, как только захотели пить.

# Калорийность напитков (ккал на 100 мл)

- вода - 0
- чай - 1
- кофе - 1
- квас - 27
- чай с сахаром (1 ложка) - 28
- сок грейпфрутовый - 35
- сладкая газировка - 42
- морс - 46
- кофе с сахаром (1 ложка) и молоком - 75
- сок виноградный - 75
- молочный коктейль - 96
- горячий шоколад - 110
- Алкогольные напитки
- пиво - 43 (светлое), 48 (тёмное)
- шампанское - 64 (сухое), 100 (сладкое)
- водка - 235
- коньяк - 239






# Рассчитайте свой индекс массы тела по формуле:

## ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

✘  $ИМТ = \text{фактическая масса тела (кг)} : (\text{Рост})^2 (\text{м})$

Индекс массы тела	Соответствие между массой и его ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16-18,5	Недостаточная(дефицит) масса тела
18,5-25	Норма
25-30	Избыточная масса тела (предожирение)
30-35	Ожирение первой степени
35-40	Ожирение второй степени
40 и более	Ожирение третьей степени



ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ,  
ЧТО ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ — ЭТО  
ДОРОГО...  
ВЫ ЗАБЫЛИ  
ПОДСЧИТАТЬ  
СТОИМОСТЬ ВАШИХ  
БОЛЕЗНЕЙ.



**Будьте  
здоровы!**