



# Принципы здорового питания детей и подростков

По материалам, предоставленным специалистом Центра здоровья для детей ГБУЗ ДГБ № 3





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Здоровье начинается с правильного питания

- ▣ Здоровое Питание — это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека, способствующее укреплению и сохранению его здоровья и профилактике заболеваний.
- ▣ Питание должно быть разнообразным
- ▣ Питание должно быть регулярным
- ▣ Питание должно восполнять ежедневные траты энергии





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Питьевой режим. Вода.

Соблюдение водного баланса является важным условием сохранения здоровья. Вода доставляет в клетки организма витамины, минеральные соли, выводит шлаки. Без воды не возможна регуляция теплообмена организма с окружающей средой и поддержание температуры тела. Вода является составной частью клеток и тканей, на ее долю приходится около 65% массы тела человека. Вода необходима и для выведения из организма конечных продуктов обмена. Дети теряют в сутки около 1,5–2 л воды. Дети старше 7-и лет в виде питья и с пищевыми продуктами должны употреблять около 50 мл воды на 1 кг массы тела.







ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Режим питания

- ▣ Режим питания предусматривает 4-5 приемов пищи в сутки каждые 4 часа.
- ▣ Утром организм усиленно расходует энергию, так как в утренние часы дети наиболее активны. В первую половину дня предпочтительны продукты, богатые животным белком, а на ужин — молочно-растительные блюда.
- ▣ Есть нужно не торопясь, хорошо пережевывая пищу

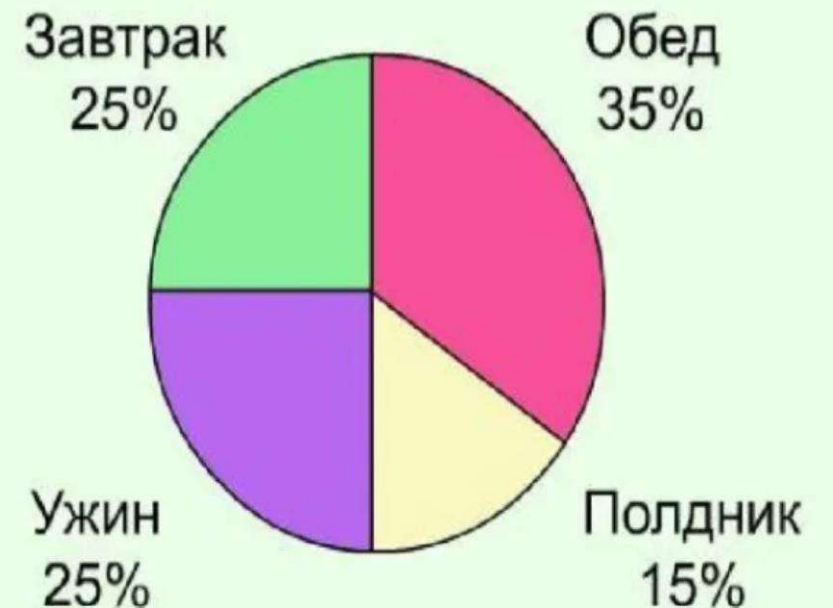




ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

- ▣ **Распределение калорийности питания детей/подростков в течение суток должно быть следующим:  
завтрак — 25%, обед — 35-40%,  
полдник — 10-15%, ужин — 25%.**

**Рекомендуемое распределение калорийности при 4-разовом питании**







ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Энергетическое равновесие - равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности.

- Калорийность рациона школьника (количество поступающей энергии с пищей) должно быть
- 7-10 лет – 2400 ккал/сутки
- 14-17 лет – 2600-3000 ккал/сутки
- При физических нагрузках затраты энергии увеличиваются
- на 300-500 ккал





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# для полноценного питания школьников продукты должны содержать

## Белки

Строительные блоки всех живых организмов

Растительного происхождения



Животного происхождения



Ежедневная норма потребления белка 75 – 90 грамм белка

## Жиры

дают энергию, стимулируют мозговую деятельность, служат строительным материалом для клеток и тканей, участвуют в усвоении витаминов А, D, Е, К, помогают регулировать обмен веществ

Растительного происхождения



Животного происхождения

Норма потребления 80-90 грамм в сутки

## Углеводы

Основной источник энергии для мышечных клеток и клеток головного мозга

быстрые

медленные



Суточная норма потребления 300-400 грамм





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Углеводы

- Большую часть ежедневного количества углеводов желательно съесть в первой половине дня (на завтрак и обед). Углеводы — это энергия, необходимая для выполнения нашим организмом ежедневных задач. Однако не все углеводы одинаково полезны. Медленные углеводы (например, в кашах), дают вам длительное чувство насыщения, так как медленно перевариваются и усваиваются, а вот быстрые (например, в тортах и пирожных), наоборот, очень легко перерабатываются.
- Поэтому отдавайте предпочтение правильному завтраку. Наполнившись энергией с утра, вы сможете продуктивно провести день, не набрав при этом лишних килограммов.







ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Завтрак

- Завтраки традиционно включают:
- каши (овсяную, гречневую, рисовую и.т.д.), можно добавить по желанию фрукты, ягоды, изюм, орехи, сухофрукты, сливочное масло
- яичные блюда (вареные яйца, омлеты)
- блюда из творога (сырники, запеканки, пудинги, суфле)
- бутерброды из цельнозернового хлеба с маслом и сыром
- горячие напитки (чай, кофейный напиток, какао)







ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Обед

- ❑ Обед включает:
- ❑ Горячее первое блюдо – суп (щи, борщ, молочные супы)
- ❑ Вторые блюда могут быть из мяса, птицы или рыбы в виде биточков, котлет, суфле, фрикаделек, тефтелей в отварном, тушеном, запеченом, паровом виде с овощами, картофелем, крупами, макаронными изделиями
- ❑ Рекомендуются сложные гарниры из круп и различных овощей
- ❑ На третье – свежие фрукты, соки, ягоды, компот из сухофруктов, кисели, желе, печеные фрукты, отвар







ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Полдник

- ▣ Полдник может включать кисломолочный продукт (простокваша, кефир, йогурт, творог, творожные изделия, сметана) и булочку.
- ▣ Также возможны свежие фрукты, ягоды, блины, оладьи, витаминно-минеральный коктейль.







ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Ужин

- ▣ На ужин предпочтительно есть овощно-крупяные блюда, запеканки, сырники, вареники
- ▣ Ужинать нужно не позднее, чем за 1,5 - 2 часа до сна.







ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Десерты

- Сладкие блюда или сахаристые кондитерские изделия включаются в рацион учащихся в качестве десерта (“на сладкое”) только в один из приемов пищи за день, как правило, в полдник, не чаще 3-4 раз в неделю







ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# «Вредные» продукты питания

- Покупные соусы (кетчупы, майонезы и т.п.).
- Рафинированный сахар, сливочное масло, кофе, какао.
- Солености, копчености, жаренное, консерванты.
- Продукты быстрого приготовления.
- Фаст-фуд.
- Мясная готовая продукция (колбасы, сосиски и пр.).
- Продукты из белой муки.
- Газированные напитки, алкоголь.
- Картофельные чипсы и сухарики.





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# К чему приводит нарушение основных правил питания?

## Энергетический дисбаланс

<b>потребление энергии</b>	<b>&gt;</b>	<b>расходование энергии</b>	<b>=</b>	<b>избыток питательных в-в</b>	<b>излишний вес, ожирение</b>
<b>потребление энергии</b>	<b>&lt;</b>	<b>расходование энергии</b>	<b>=</b>	<b>недостаток питательных в-в</b>	<b>↓ массы тела, дефицит питательных элементов</b>





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Неинфекционные заболевания школьников, зависящие от неправильного питания

- Хронические болезни желудочно-кишечного тракта (гастриты, дуодениты и гастродуодениты, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки)
- Избыточное питание и ожирение
- Остеопороз, остеопения
- Сахарный диабет
- Пищевая аллергия и др.



# ВОЗМОЖНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДЕТСКОГО ОЖИРЕНИЯ

## Психология

- Низкая самооценка
- Депрессия

## Дыхательная система

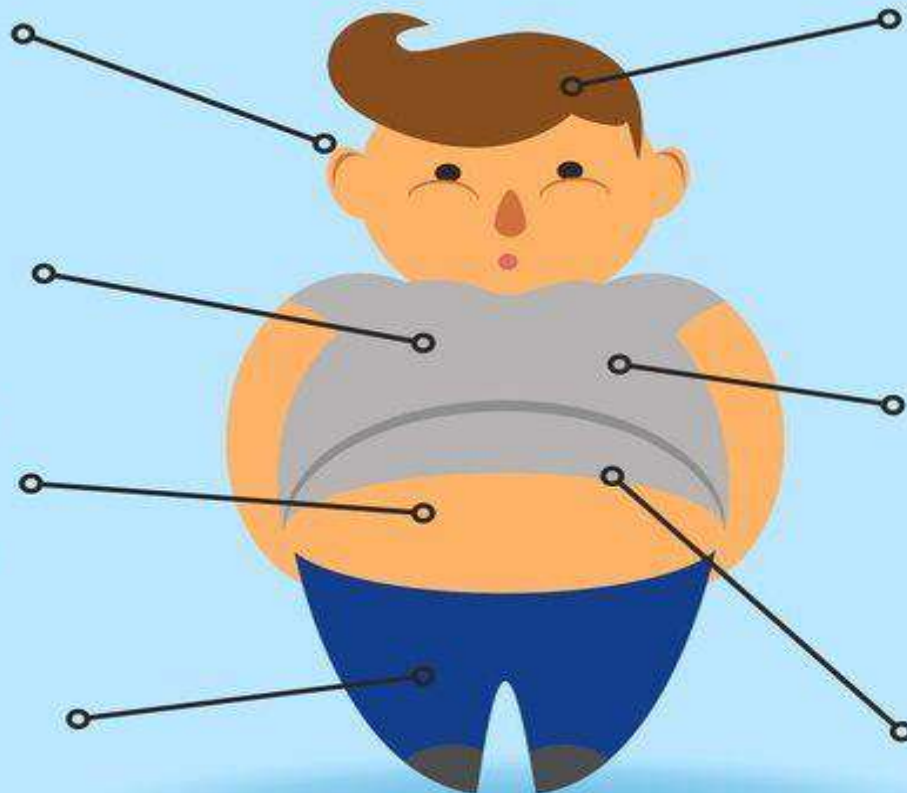
- Астма
- Одышка при любой физ. нагрузке

## Пищеварительная система

- Образование камней в желчном пузыре
- Расстройство пищеварения

## Кости и мышцы

- Плоскостопие
- Юношеский эпифизеолиз бедренной кости
- Увеличение хрупкости костей



## Нервная система

- Внутрочерепная гипертензия

## Сердечно-сосудистая система

- Артериальная гипертензия
- Нарушение свертываемости крови
- Нарушение липидного состава
- Воспалительные заболевания сердца

## Эндокринная система

- Диабет 2-го типа





# Типовые режимы питания школьников

ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Смена	Часы приема пищи	Вид и место питания
Первая	7.30-8.00 11.00-12.00 14.00 19.00-19.30	<ul style="list-style-type: none"><li>• Завтрак дома</li><li>• Горячий завтрак в школе</li><li>• Обед дома или (для групп продленного дня) в школе</li><li>• Ужин дома</li></ul>
Вторая	8.00-8.30 12.30-13.00 16.00-16.30 19.30-20.00	<ul style="list-style-type: none"><li>• Завтрак дома</li><li>• Обед дома (перед уходом в школу)</li><li>• Горячее питание в школе</li><li>• Ужин дома</li></ul>





ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Оценка питания

Контроль за соотношением длины и массы тела

масса тела в кг

квадрат роста в метрах

«грубая норма» для школьников от 19 до 25,5-26

**Важно! Привычки питания закладываются с детства**







ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

- ВОЗ рекомендует употреблять свежие овощи, фрукты, соки ежедневно в количестве не менее 400 граммов.
- Желательно, получать ежедневно два овощных блюда и одно крупяное.
- Употребление газированных напитков нежелательно, полезнее несладкие ягодные соки (клюквенный, брусничный, смородиновый, рябиновый, облепиховый, из шиповника), которые стимулируют аппетит, хорошо утоляют жажду, богаты витамином С.







ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Из чего должна состоять «правильная» тарелка?





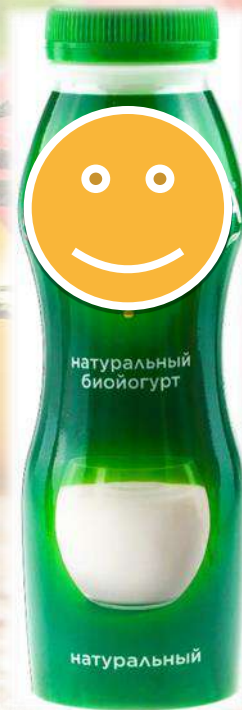


ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Собираем ланчбокс в школу

Продукты с небольшим содержанием жира и сахара в мелкоштучной упаковке, которые можно взять с собой, например:

- бутерброд с сыром
- выпечку без крема
- йогурт
- сок
- фрукты
- батончики мюсли
- в течение дня необходимо пить воду







**Спасибо за внимание!**