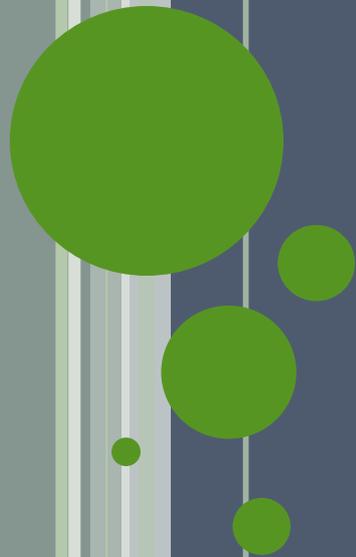


ОСОБЕННОСТИ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ



ПРИНЦИП РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- 1. Энергетическое равновесие*
- 2. Сбалансированное питание*
- 3. Соблюдение режима питания*



ПРИНЦИПЫ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ



*Энергетическая ценность
рациона:*

в возрасте 7 – 10 лет – 2300 ккал

11 – 13 лет – 2500 – 2700 ккал

14 – 17 лет – 2600 – 2900 ккал

*Для справки – 1 шоколадка имеет калорийность 500
ккал., а 100 г. конфет – 600 ккал*



ПРИНЦИП СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ

БЕЛКИ – это строительный материал, гормоны, ферменты, антитела, витамины.

ЖИРЫ – энергия, строительный материал для клеточных оболочек, гормонов, ферментов, клеток нервной системы, жирорастворимые витамины, фосфолипиды.

УГЛЕВОДЫ – это в первую очередь, топливо для жизнедеятельности.



БЕЛКИ (1Г НА 1 КГ МАССЫ)

30 – 40 г из мяса, рыбы, творога, яйца, сыра и 30 – 40 г из грибов, орехов, семечек, круп, в том числе риса, картофеля



ЖИРЫ

30 – 40 г животного и 30 – 40 г растительного жира, в том числе полиненасыщенными жирными кислотами – 7 – 10 г (подсолнечное, соевое, кукурузное масло и жирная рыба) и 20 – 30 г с мононенасыщенными жирными кислотами (оливковое, рапсовое, арахисовое масло)



УГЛЕВОДЫ

30 – 40 г простых в виде сахара, варенья, мёда, сладостей и 15 – 30 г пищевых волокон, т.е. продуктов, богатых клетчаткой для уменьшения симптомов хронических запоров, геморроя и снижения риска ишемической болезни и некоторых видов рака.

Это: Хлеб, особенно грубого помола, с отрубями, крупы, картофель, бобовые, орехи, овощи и фрукты



ПРИНЦИП СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ПИТАНИЯ

***Питание должно быть
дробным, 3 - 4 – 5 раз в день,
регулярным.***

***Последний прием пищи
за 2 – 3 часа до сна***



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Следует потреблять разнообразные продукты для обеспечения всех потребностей организма.

2. При каждом приеме пищи следует есть любые из перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

*3. Несколько раз
в день следует
есть
разнообразные
овощи и фрукты*



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли

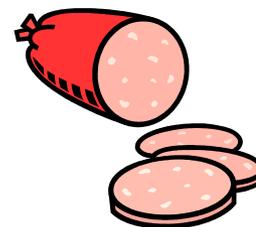
Обезжиренный творог употреблять нет смысла, т.к. кальций содержащийся в твороге, не может быть усвоен



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца и тощие сорта мяса.

Колбасы и сосиски должны быть ограничены в потреблении



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

6. Рекомендуется в питании увеличить количество оливкового масла, жирной рыбы холодных морей, уменьшить в питании использование маргаринов.



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

7. Следует ограничить потребление простых сахаров: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.

Следует пить воду, соки, минеральную воду. Потребность в воде детей высока и составляет 2 – 2,5 литров воды в день



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

8. Общее потребление поваренной соли не должно превышать 6 г в день. Это объем одной чайной ложки.



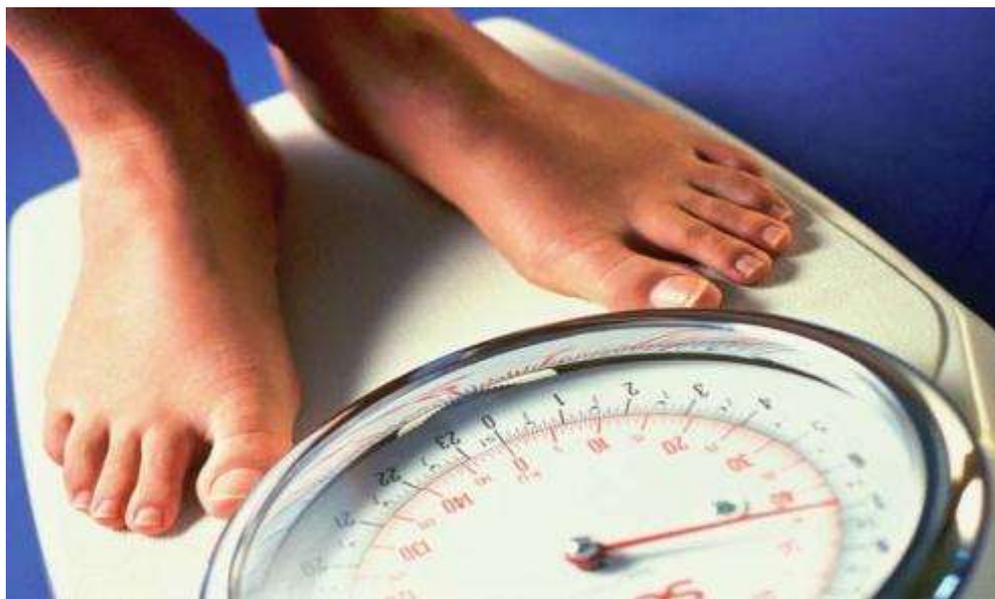
ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

9. Следует отдавать предпочтение приготовлению пищи на пару, путем отваривания, запекания, но не жарке, уменьшать добавление в пищу жиров, соли и сахара.

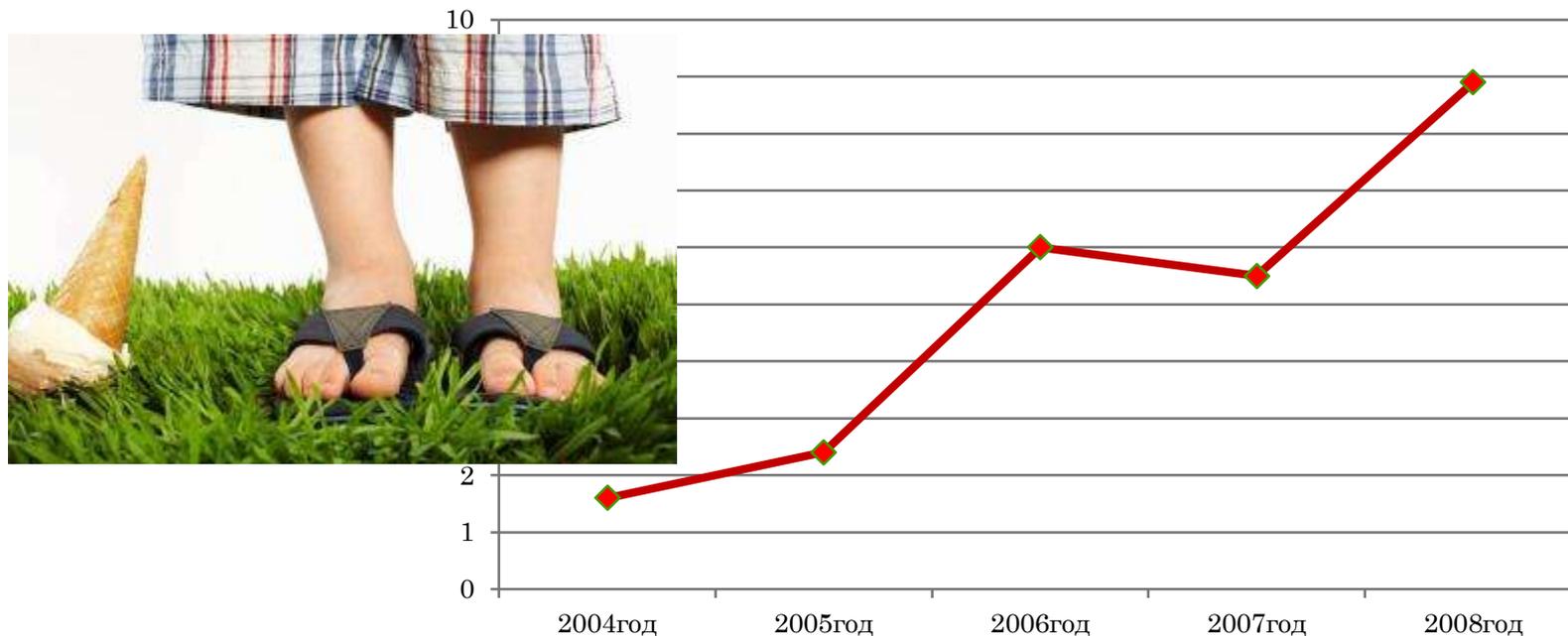


ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

10. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам.



ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ ОЖИРЕНИЕМ СРЕДИ ДЕТЕЙ



*50% населения имеет
избыточный вес, а среди
школьников – 25%.*



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

***ПИЩЕВЫЕ
ПРИВЫЧКИ
ФОРМИРУЮТСЯ В
СЕМЬЕ С РАННЕГО
ВОЗРАСТА.***



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

Очень важен для школьника прием пищи дома до школы. Следует предложить ребенку чашку чая, какао с печеньем, бутербродом, булочкой.



Нельзя кормить детей кашами быстрого приготовления – они содержат слишком много сахара.

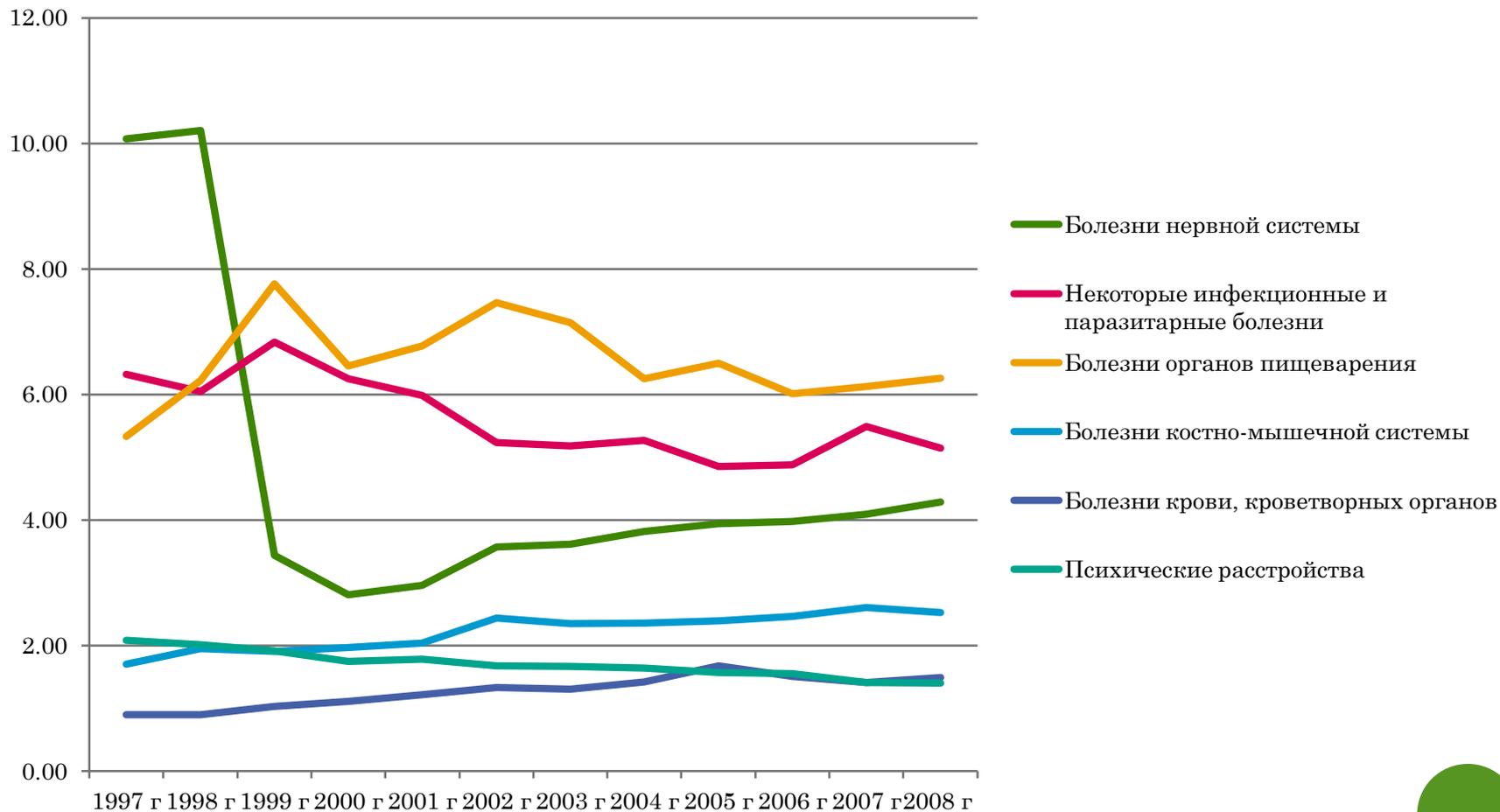


ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

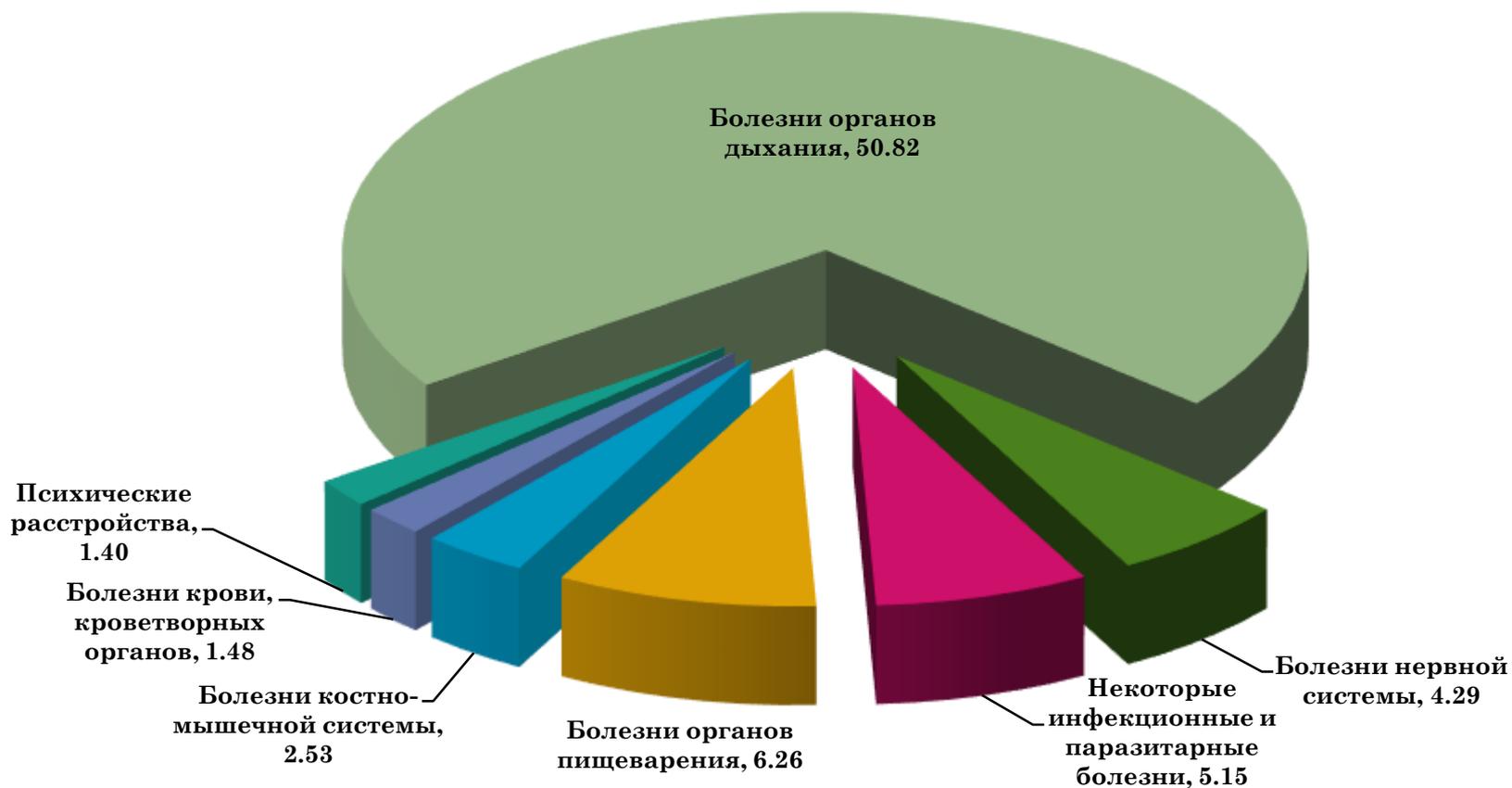
Нельзя допускать, чтобы ребёнок шел в школу голодным. Это нарушает деятельность нервной системы, снижает работоспособность и приводит к быстрому утомлению и хроническим заболеваниям.



ДИНАМИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 0-14 ЛЕТ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ



СТРУКТУРА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ДЕТЕЙ ОТ 0-14 ЛЕТ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Заболевания с важными детерминантами пищевого характера

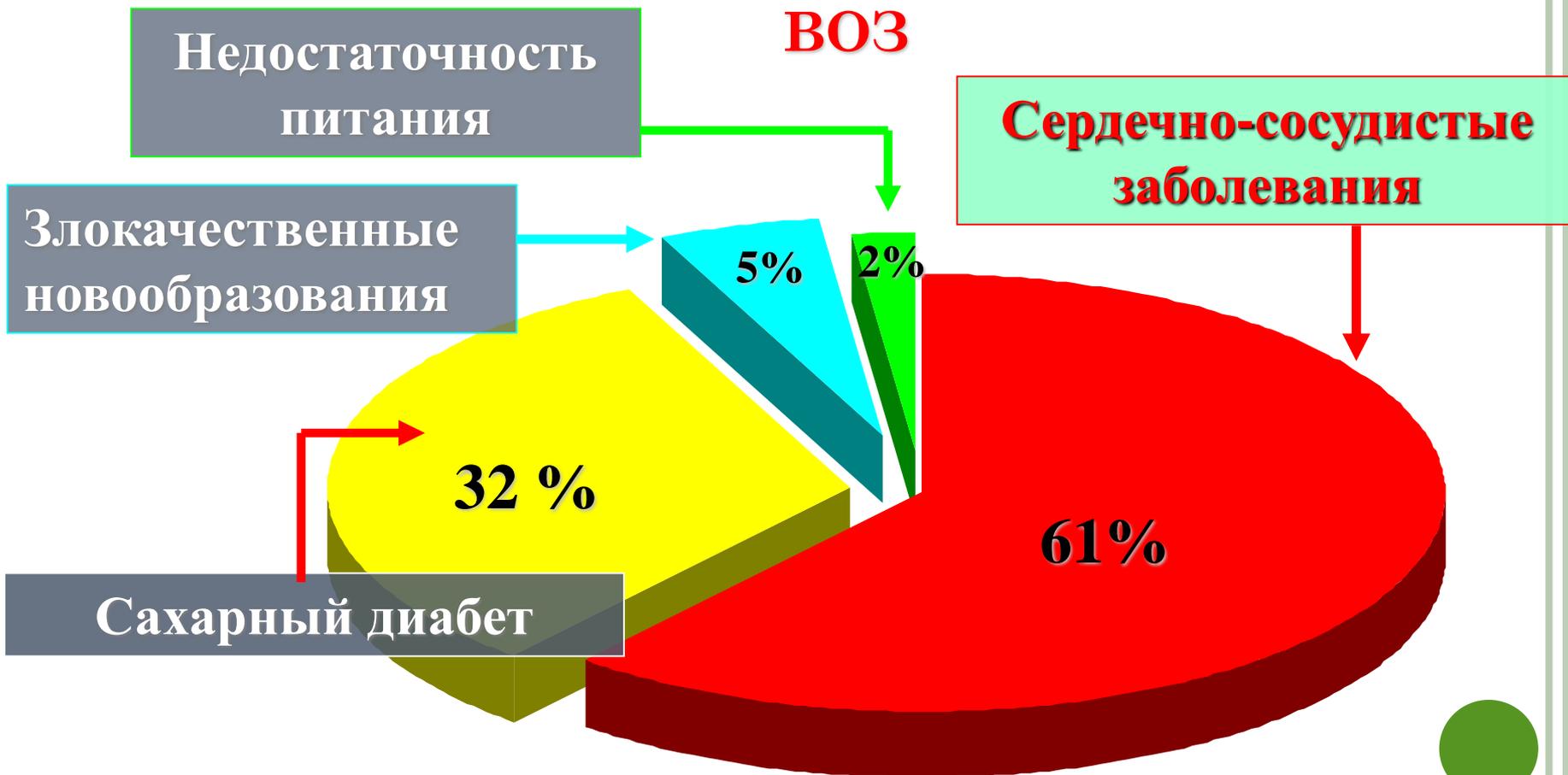
Статистика ВОЗ

Недостаточность питания

Злокачественные новообразования

Сердечно-сосудистые заболевания

Сахарный диабет



ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

Для детей, которые не едят или мало едят дома, основным завтраком должен стать второй завтрак в школе. Он должен составлять около 20% рациона.

Нельзя давать ребенку в школу фрукты или соки – фруктовые соки будут раздражать слизистую, их нельзя употреблять на голодный желудок.



ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

При анализе анкет школьников отмечается склонность детей к пельменям, готовым котлетам из полуфабрикатов, очень популярны сосиски с макаронными изделиями. Школьники практически лишены рыбы, обычного творога, мяса куском. Крайне недостаточно получают фрукты, мало свежих овощей. Совсем не представлены в питании детей сухофрукты из сборных фруктов. Не любят дети изюм, морковь.

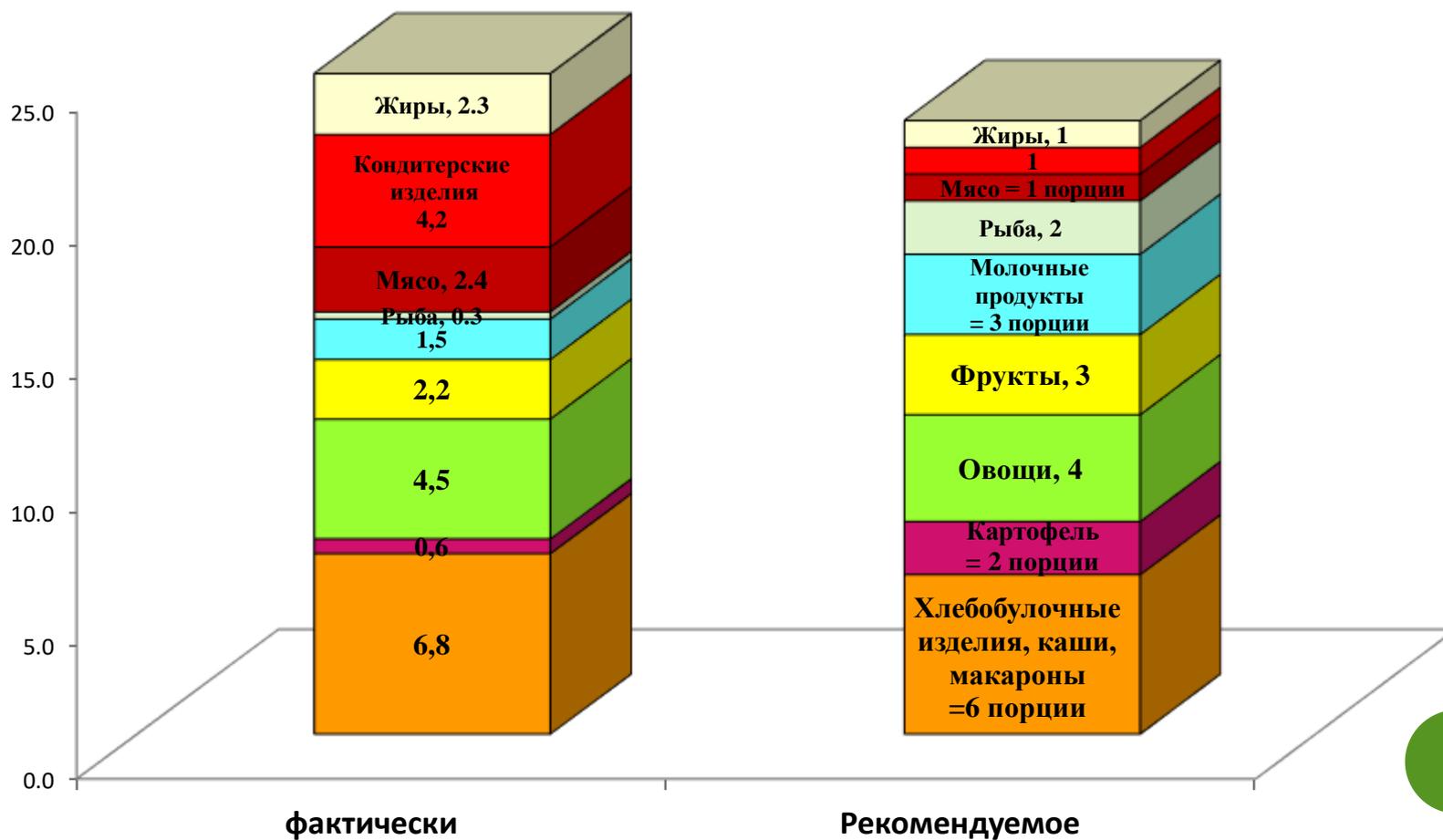


ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ И СЕМЬЯ

*Магазинные полуфабрикаты
можно включать в рацион
только изредка, т.к. эти
продукты содержат много жира,
соли, соевого протеина и совсем
мало клетчатки.*



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ МЛАДШИЕ ШКОЛЬНИКИ





***СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!***

