

# Формирование культуры правильного питания



**БУЗ ВО «Вологодский областной  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»  
Курбанова Л.Е., специалист по питанию**

**Пища – это единственный источник энергии и пластического материала, питание обеспечивает процессы роста и развития организма**



**«Мы есть то, что мы едим»  
Гиппократ**

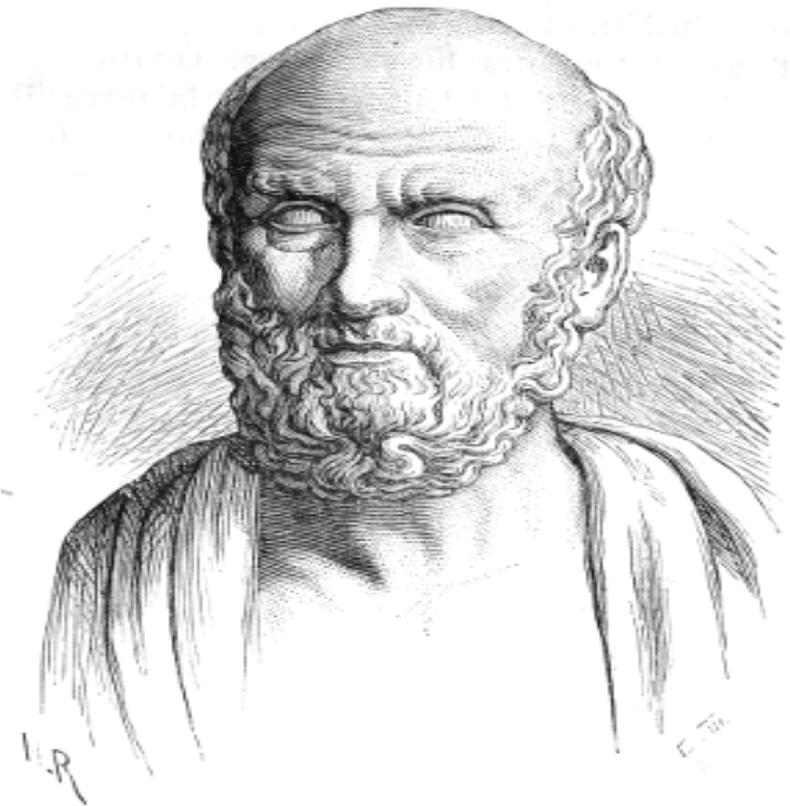


Fig. 54. — Hippocrate.

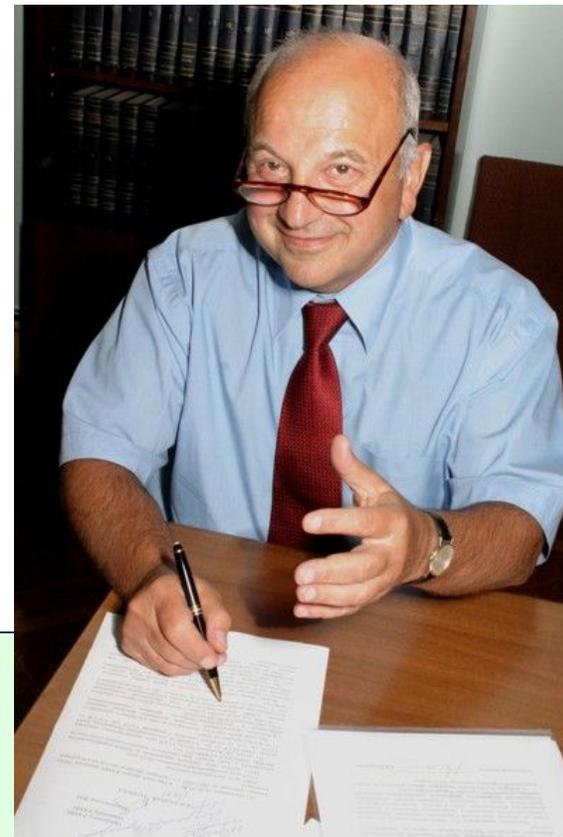


«Среди различных факторов внешней среды, оказывающих постоянное и действенное влияние на состояние здоровья человека, питание является одним из важнейших»

«Здоровым питанием нужно заниматься с момента зарождения жизни в утробе матери.

Доказательная медицина показывает, что нарушение питания в первые 1000 дней жизни ребенка может откликнуться появлением заболеваний даже в 40-50-летнем возрасте»

Научный руководитель ФГБУН «ФИЦ Питания и биотехнологии», академик РАН, профессор, д.м.н. В.А. Тутельян



# Рацион питания россиян

## Частота потребления продуктов питания, %

■ 2013 ■ 2018



Крупы, рис, макаронные изделия, каши



Свежие фрукты



Вареные мясные изделия (сосиски, колбаса)



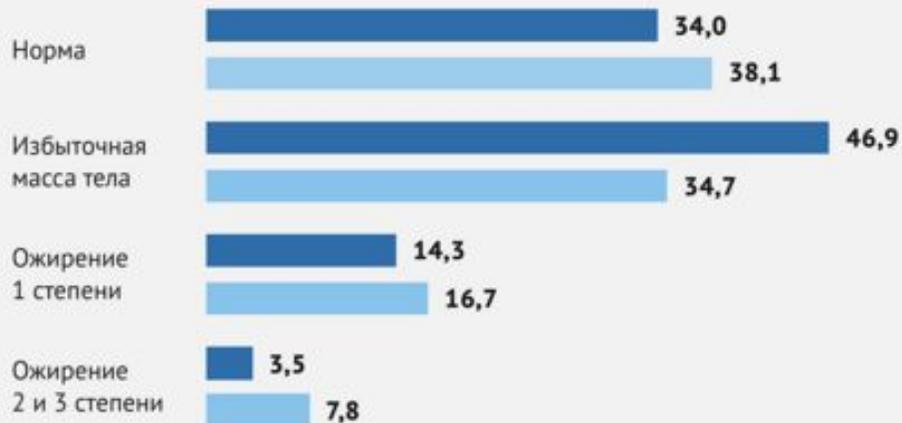
Творог и творожные продукты



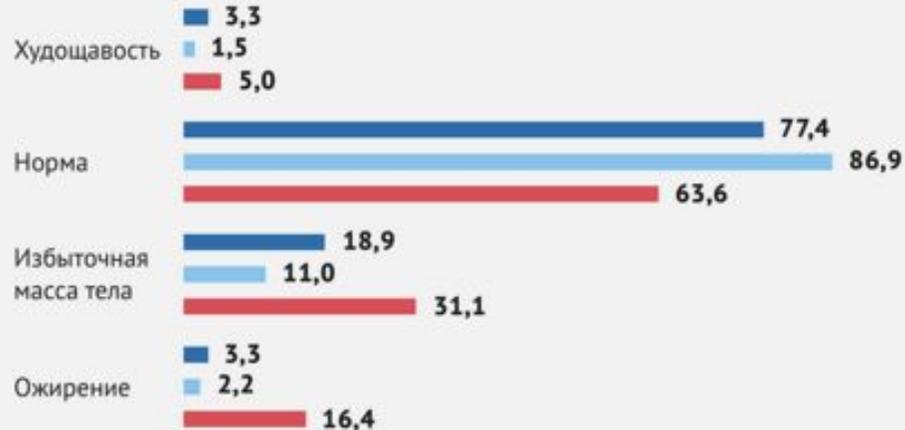
Сладкие газированные напитки

## Антропометрические характеристики населения, %

### Взрослые (19 лет и более)



### Подростки и дети



# НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ НАРУШЕНИЯ ПОСТРОЕНИЯ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ

1. НЕДОСТАТОЧНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ В ПИТАНИИ:  
ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, РЫБЫ, КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ,  
РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ
2. ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ, СПЕЦИЙ, САХАРОВ И  
ВЫСОКОЖИРОВЫХ ПРОДУКТОВ, СОДЕРЖАЩИХ  
ТРАНС-ИЗОМЕРЫ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

# Нарушение питания – актуальная проблема



- Несбалансированное питание: **59%** младших школьников; **67%** среднее звено; **78%** старшеклассников



2. Регулярное употребление бутербродов и гамбургеров – **37%**



3. Регулярное употребление картофеля фри и чипсов – **22%**



4. Избыточное потребление кондитерских изделий – **69%**



5. Регулярное употребление сладких безалкогольных напитков – **23%**

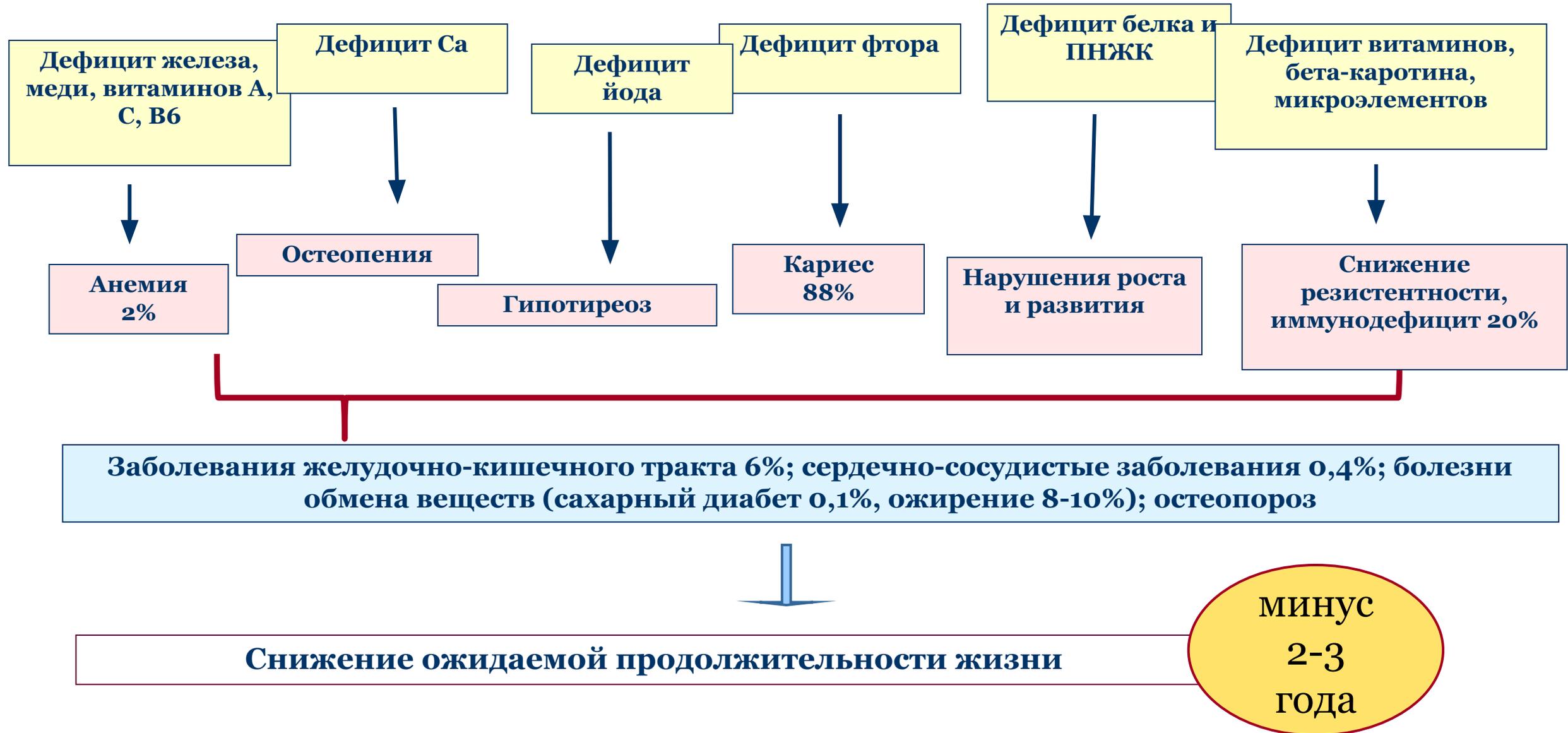


6. Недостаточное потребление молока и молочных продуктов – **42,4%**



7. Потребление соли, превышающее рекомендованные уровни – **72,0%**

# Последствия нарушения питания детей 2-15 лет



**Нерациональное питание детей и подростков**

**Развитие заболеваний:**

**Повышенная заболеваемость**

**Снижение иммунитета**

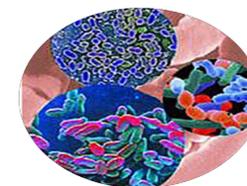
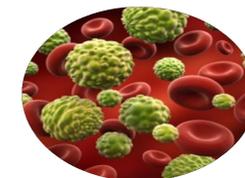
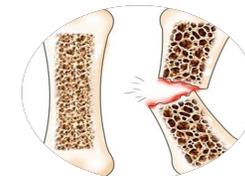
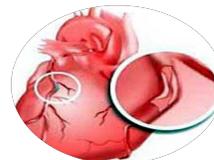
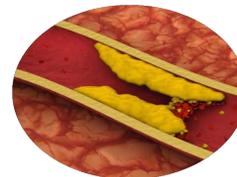
**Снижение темпов развития — физического, интеллектуального и психического**

**Атеросклероз**

**ИБС**

**Артериальная гипертония**

**Сахарный диабет**



**Ожирение**

**Остеопороз**

**Онкология**

**Дисбактериозы**

**Дерматиты и аллергии**

## Значение правильного питания в школьном возрасте:

Резкое повышение потребности в нутриентах в связи с бурным ростом и развитием требует высокой пищевой ценности ежедневного рациона

Формирование особенностей пищевого поведения, сохраняется на всю последующую жизнь

Обеспечение профилактики таких болезней школьного возраста, как ожирение, кариес, анемия, болезни ЖКТ, нарушения опорно-двигательного аппарата и др.

Снижение риска развития таких хронических заболеваний в последующем возрасте, как сердечно-сосудистая патология, диабет II типа, остеопороз и др.

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 1. Пища — источник энергии

Сколько съел = столько потратил + запас для роста



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 2. Достаточное поступление питательных веществ:

Для правильного роста и развития организму нужны разные продукты в нужных количествах и пропорциях



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 3. Максимальное разнообразие:

Чем разнообразнее наш рацион, тем легче получить все, что необходимо организму



Если разные вещества представлены в рационе – порядок



Если нет – риск заболевания



# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

## 4. Соблюдение правильного режима:

Режим питания – это правильное распределение пищи в течение дня



Рациональным является 4-5 кратный прием пищи в определенное время через равные промежутки времени.

Хорошо включать перекусы в виде фруктов, орехов, кисломолочных напитков

# Здоровое питание детей: основные рекомендации



Утро каждого ребенка должно начинаться с каши  
(если в рационе нет круп в достаточном количестве, то организм пытается заменять их сладкими продуктами)

В рационе у детей обязательно д.б. мясо или птица и рыба по одной порции в обед и в ужин  
(не полуфабрикаты, не сосиски, не колбаса)



Молочные продукты не д.б. сладкими  
(важно употреблять кефир, молоко, йогурт, сыр, сливочное масло)

В рационе д.б. необходимое по возрасту количество овощей, фруктов и ягод  
(дома в вазе д.б. не конфеты и печенье, а овощи и фрукты, орехи, сухофрукты)



Питание и воспитание – однокоренные слова.  
И воспитывать ребенка питаться правильно надо с самого раннего возраста

# Что выбрать?



Биг Мак

180 г

493 ккал	25%
27 г. белков	36%
25 г. жиров	37%
40 г. углеводов	15%
2,3 г. соли	46%

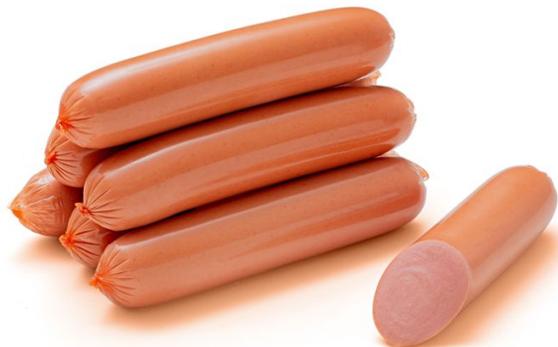
## Обед:

1. Борщ с мясом и сметаной 300 мл
2. Картофель тушеный с мясом 200 г



462,7 ккал	23,5%
23,2 г. белков	31%
19,7 г. жиров	29,2%
46,8 углеводов	17,6%
2,3 г. соли	46%

# Что выбрать?



Сосиски «Молочные» 100 г

261 ккал

11 г белков

23,9 г жиров

0,4 г углеводов

807 мг натрия

соя, соль, стабилизаторы, усилители вкуса, антиокислители, ароматизаторы, красители, фиксаторы окраски

Мясо говядина (2 категории) 100 г



168 ккал

20,0 г белков

9,8 г жиров

0 г углеводов

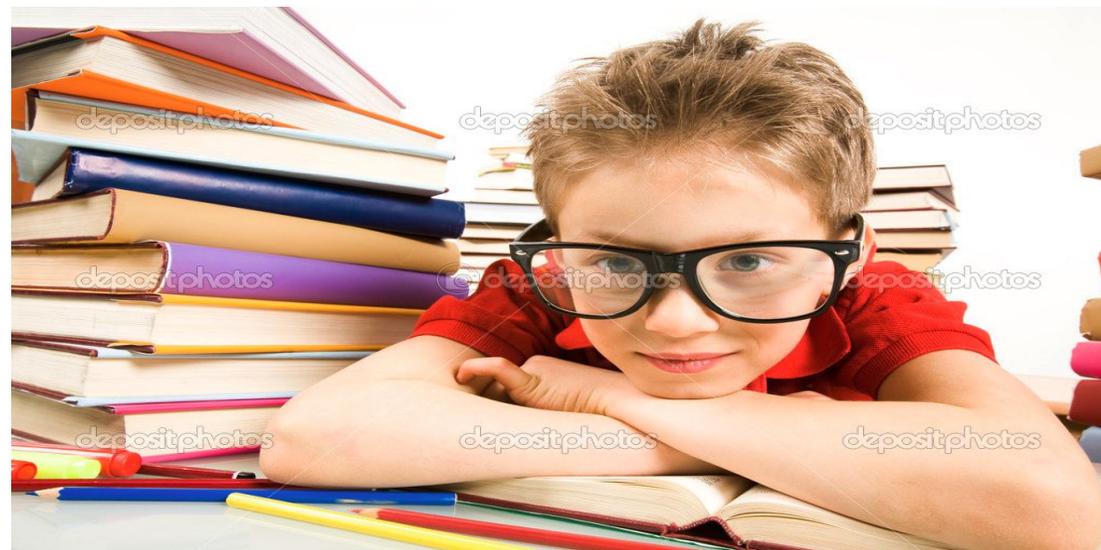
73 мг натрия

# ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

## 1 ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Для сохранения зрения не забывайте ежедневно давать ребенку продукты, содержащие витамин А или каротин (провитамин А):

- рыбий жир (в виде БАД, за счет  $\omega$ -3)
- сливочное масло (20-30 г), молоко, сыр,
- черника (в виде БАД, за счет лютеина),
- морковь (салат с растительным маслом или сметаной),
- печень,
- яйца,
- тыква,
- абрикосы (курага),
- листовые овощи (зелень),
- помидоры (ликопин)



## 2 ПРОФИЛАКТИКА НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ

Для укрепления опорно-двигательного аппарата не забывайте ежедневно давать ребенку продукты, содержащие Са, Р и витамин Д:

- сыр (30-40 г),
- молоко (не менее 200 мл),
- кисломолочные продукты (200-300 мл)
- творог (35-40 г),
- семена кунжута (обсыпка, халва),
- рыба или мясо (100 г),
- яйца (1 шт.),
- рыбий жир (1 ч.л.),
- каши (гречневая, овсяная, пшенная),
- хлеб с отрубями



# В 200 мл молока содержится:

- 40% суточной нормы Са,
- 40% суточной нормы витамина В2,
- 24% суточной нормы витамина А,
- 8 незаменимых аминокислот,
- витамины В12, С, Д, Е,
- более 100 микроэлементов,
- инсулин, тироксин,
- ферменты,
- лактеины (бактерицидные вещества)

Стакан молока дает организму столько же Са, сколько:

- 40 куриных яиц,
- 22 кг постной говядины



**«Молоко – это изумительная пища, приготовленная самой природой» (И.П. Павлов)**

**В детском возрасте закладывается та прочность скелета, а в пубертатном — эффективно накапливается та пиковая костная масса, от которых будет зависеть предрасположенность к различным заболеваниям, переломам на протяжении всей жизни**

**Дефицит в накоплении костной массы всего в 5-10% ведет к увеличению на 50% риска возникновения переломов. Замена молочных продуктов сладкими газированными напитками — достоверное повышение заболеваемости сколиозами, кариесом**



# ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

## 3 ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Для укрепления иммунитета не забывайте ежедневно давать ребенку продукты, содержащие полноценный белок, Zn, Fe, Mg, витамины А, Е, С, бета-каротин:

- свежие фрукты, овощи, ягоды (не менее 400 г),
- молочные продукты с пробиотическим эффектом (био-),
- растительное масло (1-1,5 ст. л.)
- рыба и продукты моря (100 г),
- мясо (телятина, индейка) (100 г),
- крупы (гречневая, овсяная),
- яйца,
- орехи (в ассортименте 3-4 штуки),
- сухофрукты,
- чеснок (можно глотать),



# ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

## 4 ПОВЫШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Для повышения работоспособности не забывайте ежедневно давать ребенку продукты, содержащие полноценный белок, ПНЖК, I, Zn, Fe, Mg, витамины группы B, A, E, C, бета-каротин:

- мясо: телятина, кролик, индейка (100 г),
- молоко, молочные продукты (не < 500 мл),
- фрукты, овощи, ягоды (не < 400 г),
- нераф. растительное масло (1-1,5 ст. л.)
- рыба и продукты моря (100 г),
- йодированная соль, морская капуста,
- крупы (гречневая, овсяная),
- яйца,
- орехи (кроме арахиса)
- вода





# ВОДА

Обеспечивает жизнь  
человека

## Обеспечивает:

- Течение биохимических процессов
- Пищеварение
- Выделение продуктов обмена
- Терморегуляцию



**Недостаток 5% воды приводит к резкому  
снижению физической активности**

# ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

## 5 ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ

**Для нормальной работы желудочно-кишечного тракта научите школьника:**

- соблюдать режим питания (4-5-кратный прием + дополнительные перекусы в виде фруктов),
- употреблять суп (традиционный, суп-пюре),
- употреблять молочные продукты с пробиотическим эффектом (био-),
- употреблять хлеб с отрубями,
- строго соблюдать правила личной гигиены!



# Ежедневная «ТАРЕЛКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

## ШКОЛЬНИКА

$\frac{1}{4}$  часть – продукты,  
содержащие белки (мясо,  
рыба, птица)

$\frac{1}{2}$  часть – овощи и фрукты

$\frac{1}{4}$  часть – крупы,  
макаронные изделия,  
злаковые



# Принципы формирования культуры здорового питания

## Совершенствование законодательной и нормативной базы

Их цель - сохранение и укрепление здоровья обучающихся путем оптимизации их питания в образовательных учреждениях, основная задача - обеспечение безопасности, качества и доступности питания

## Возрастная адекватность

Информация и все формируемые навыки у ребенка должны быть востребованы в его повседневной жизни

## Социокультурная адекватность

Формируемые навыки и привычки должны "пересекаться" и находить отражение в актуальной культуре общества. Так, к примеру, формирование основ культуры питания должно учитывать традиции и обычаи питания, сложившиеся в народной культуре

## Системность

Формирование полезных привычек - длительный и сложный процесс, охватывающий все стороны жизни ребенка. Так, воспитание культуры питания не может быть ограничено отдельными беседами или занятиями с ребенком. Успех будет возможен лишь тогда, когда во время каждого приема пищи ребенок будет получать подтверждение соблюдения правил рационального питания

# Принципы формирования культуры здорового питания

## Возможность выбора

Формирование представления о продуктах и блюдах ежедневного рациона; развитие умения оценивать вкус различных блюд, формирование позитивного отношения к разнообразным продуктам и блюдам, относящимся к категории "полезных"

## • Преемственность (пример взрослых)

Родители являются главным образцом поведения для детей. Даже самые эффективные обучающие методики не дадут положительного результата, если в семье родители не будут соблюдать правил здорового питания, заботиться о своем здоровье

## • Достаточный уровень информированности

"Надо повышать осведомленность людей о здоровом образе жизни и о здоровом питании, в частности. Структура питания полностью зависит от самого человека и отражает уровень его образованности" - (В. А. Тутельян)

## • Партнерство во взаимоотношениях между педагогами, родителями и организаторами питания в школе

Положительный результат может дать только совместная работа по обеспечению обучающихся здоровым питанием, а, значит, сохранению их здоровья формирование мотивации к ЗОЖ и в том числе формирование рационального пищевого поведения у всех участников образовательного процесса (педагоги, сотрудники, родители, дети)

# Роль школы в формировании правильной модели пищевого поведения

## Формирование у детей правильных пищевых привычек

(аппетит, вкус, объем пищи, а также разнообразить меню новыми и интересными блюдами, эстетичная визуальная среда помещения для приема пищи, воспитание гигиенических навыков подготовки к приёму пищи и правильное поведение во время еды)

## Формирование у родителей и педагогов установки на правильное питание

(информирование – памятки, листовки, сообщения на родительских собраниях и др.; обучение – различные обучающие курсы: «Школа семейной педагогики здоровья», групповые занятия и др.)

## Формирование у детей установки на правильное питание

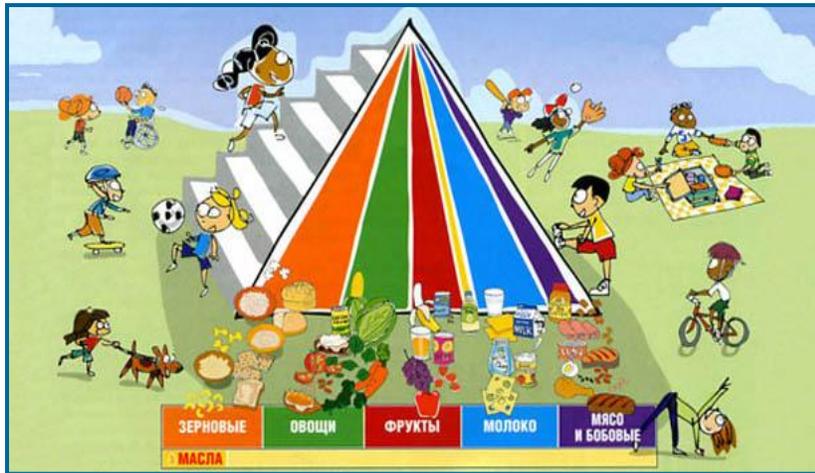
(информирование – проведение различных мероприятий: тематические праздники, конкурсы о полезных и вредных продуктах, викторины, игры и др.; обучение – проведение занятий по программе «Разговор о правильном питании»)

## Создание благоприятных условий для употребления пищи

(гигиена, благоприятная окружающая обстановка, культура питания)



# Роль семьи в формировании правильной модели пищевого поведения



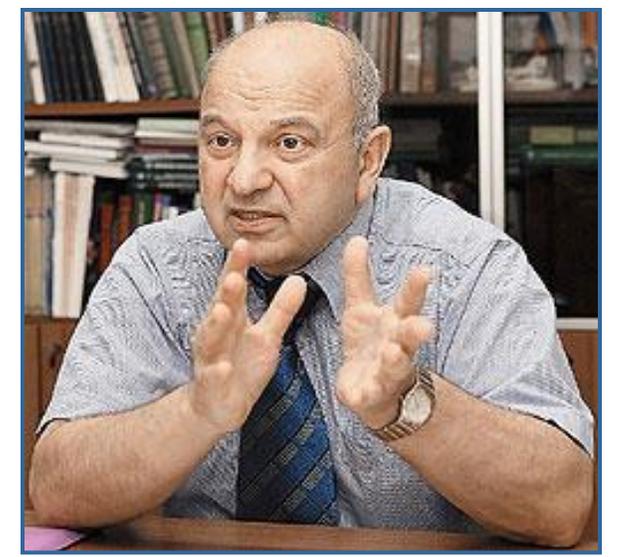
## Формирование правильных пищевых привычек

(аппетит, вкус, запах, объем пищи, правильно выбранное время приема пищи, правильно выбранные фантазийные названия блюд и кулинарных изделий, воспитание гигиенических навыков подготовки к приёму пищи и правильное поведение во время еды)

**Формирование установки на правильное питание**  
(информированность о принципах здорового питания, культура питания)

## Создание благоприятных условий для употребления пищи

(гигиена, благоприятная окружающая обстановка)



«...качество продуктов зависит не только от совести производителя и госконтроля,  
а еще от требовательности общества.

Важно, чтобы и мы, потребители, оказывали давление на производителей.

А для этого нам необходимы знания в сфере здорового питания.

К сожалению, сегодня нашим согражданам катастрофически таких знаний не хватает,  
поэтому мы и не ориентированы на здоровое питание»

«Вот пример: два года назад в Москве попытались оздоровить питание в детских садах,  
уменьшив потребление соли, сахара и жира. И что получилось? Дело дошло до родительских бунтов.

- Почему?

- Детям еда не понравилась – вкус непривычный.

И родители стали предъявлять претензии руководству детсадов.

А всё потому, что мы не подготовили людей к этим переменам:  
родители сами должны быть заинтересованы в снижении содержания соли, жира и сахара,  
понимая, что от этого вкус продукта изменится» (2015)

Научный руководитель ФГБУН «ФИЦ Питания и биотехнологии», академик РАН,  
профессор, д.м.н. В.А. Тутельян

***От правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека***

