

Сахара, соли, аминокислоты, минералы.



ПРЕЗИНТАЦИЮ ПОДГОТОВИЛА: ВЕРА ШЕХОНИНА 9А

Сахар

▶ Сахар — идеальный источник энергии, он необходим для нормальной работы мозга, мышц. Без сахара ухудшается кровоснабжение головного и спинного мозга. Недостаток сахара в питании может приводить к слабости, головокружению, сонливости, снижению интеллектуальных способностей.





В возрасте 0-5 лет

- ▶ Норма сахара в крови у детей отличается от нормы взрослых. Так, у детей до года уровень глюкозы составляет 2,8-4,4 ммоль/литр, до пяти лет — 3,3-5,0 ммоль/л
- ▶ 0-5 года - не включать в рацион продукты с добавленным сахаром



!!!До 2-летнего возраста ребенку давать сахар вообще не нужно. Все, что допустимо сладкого в этом возрасте – это 100-150 мл сока, оптимально – домашнего производства.!!!

Больше всего скрытого сахара в таких продуктах промышленного производства:

йогуртах;

сладких напитках;

фруктовых соках;

переработанном мясе:
сосисках, сардельках, колбасе;
соусах.



6-13 лет

- ▶ Во многих продуктах питания в естественном виде содержатся разные виды сахаров. Для здоровья вреден «дополнительный» сахар, которым подслащивают напитки и еду. Потребление сахара в сутки не должно превышать 5% от общего количества потребляемых калорий.
- ▶ С 6 лет - не более 19г сахара в день (5 кубиков)
- ▶ 6-10 лет - не более 24г сахара (6 кубиков)
- ▶ злоупотребление сахаром приводит к риску развития таких болезней:
 - ▶ ожирение;
 - ▶ сахарный диабет;
 - ▶ кариес.

14-25



Пример количества сахара в продукте:

актимель 100мл - 10.5г
(фруктовый 12г)

кока-кола 100мл - 10г

молочная шоколадка 100г
- 52г

ложка меда - 5г

кусочек белого хлеба -
1-2г

сушки 10 средних штук - 8г

батончик барни 30г - 9г

сухой завтрак с
шоколадом 30г
(небольшая порция) - 5г

Взрослые Согласно данным ВОЗ, референсные показатели глюкозы у людей 14-60 лет должны составлять 4,1-5,9 ммоль/л

10-18 лет (и взрослые) - не более 30г сахара в день (7 кубиков)

По данным Всемирной организации здравоохранения, дневная норма сахара в день – 25 г (не более 5-ти чайных ложек). К сожалению, этой нормы мало кто придерживается.

26-45

- ▶ Согласно данным ВОЗ, референсные показатели глюкозы у людей 14-60 лет должны составлять 4,1-5,9 ммоль/л



46 и более

Согласно данным ВОЗ, референсные показатели глюкозы у людей 60-90 лет — 4,6-6,4 ммоль/л, старше 90 — 4,2-6,7 ммоль/л.

- 1) Сахар вызывает отложение жира
- 2) Сахар создает чувство ложного голода
- 3) Сахар способствует старению
- 4) Сахар вызывает привыкание
- 5) Сахар лишает организм витаминов группы В



Что делать?

- ▶ 1. Старайтесь не покупать домой пачками печенье, конфеты, вафельные десерты, газировку - эти продукты ваш ребенок неизбежно съест!
- ▶ 2. Старайтесь не покупать продукты в которых очевидно не должно быть сахара: детское питание (каши, пюре), творожки, йогурты, кисломолочные продукты, соусы, консервированные овощи и бобовые, соки - внимательно читайте список ингредиентов.
- ▶ 3. В пограничных продуктах, таких как хлеб, кетчуп, смотрите, чтобы сахар в составе не стоял близко к началу. Чем дальше сахар от первого ингредиента - тем ниже его массовая доля в продукте. В составе печенья Малышок, рекомендованное для питания детей от 5 месяцев, сахар - второй ингредиент сразу после пшеничной муки - этот продукт - не лучший выбор.

Соль с 0-5 лет

Соль – незаменимый источник полезных микроэлементов

Нормы потребления соли для детей

- ▶ Большинство педиатров и нутрициологов склоняются к мнению, что малыши в возрасте до полутора лет не испытывают потребности в употреблении соли в качестве пищевой добавки, то есть досаливать пищу им не требуется.
- ▶ Все необходимое количество полезных элементов (например, натрий) дети получают из маминого грудного молока и молочной смеси, если ребенок на искусственном вскармливании, а также из круп, овощей и фруктов, мяса, молочных продуктов во время введения прикорма. Взрослым такая пища может показаться пресной и безвкусной, но «неиспорченные» рецепторы ребенка воспринимают ее совершенно нормально, поэтому для усиления вкуса детских блюд родителям тянуться к солонке все же не стоит.

Досаливать пищу малышам можно начинать после достижения ими полуторалетнего возраста, отслеживая при этом суточное количество соли, которое потребляет ребенок. Детям в возрасте от одного до трех лет не следует съедать более 0,5 грамма соли в день, трех-шести лет – более одного грамма, шести-одиннадцати лет – более трех грамм, старше одиннадцати лет – не нужно употреблять более пяти грамм соли. Необходимо иметь в виду, что нормы указаны с учетом количества соли, которое содержится в грудном молоке, смеси и продуктах, которые ест ребенок в течение дня.

С 6-13 лет

- ▶ 4-6 лет - 3 г;
- ▶ 7-10 - 5 г;
- ▶ С 11 лет - 6 г.



Чтобы обеспечить максимальную полезность соли, солите блюда уже после того, как вы их приготовили. Ведь в процессе термической обработки испаряется до 60% йода.

Соль - это не только пищевая добавка, которая улучшает вкусовые качества, это еще и источник важных микроэлементов: натрия, калия, йода, кальция, магния и фосфора. Поэтому в малых количествах для ребенка она полезна.

Дефицит вышеперечисленных минералов сложно восполнить из других источников, поэтому важно, чтобы ребенок ежедневно получал 0,5г соли на каждые 10 кг массы.

Итак, соль стоит добавлять в детское питание с одного года. До этого возраста ему достаточно грудного молока, в котором содержатся все необходимые вещества для ребенка. Если вводить соль раньше, можно навредить еще несовершенным почкам.

С 14-25 лет

- ▶ Взрослому человеку, по данным Роспотребнадзора, в день нужно получать 1,3–1,6 грамма натрия. Без него невозможна нормальная работа организма. Сбалансированное содержание натрия зависит от правильной работы почек.
- ▶ Сколько соли можно есть в сутки?
- ▶ Нужное количество натрия содержится в 3–4 граммах столовой соли — это примерно половина чайной ложки.
- ▶ ВОЗ, в свою очередь, отмечает, что суточный максимум соли для взрослого человека — 5 граммов (это 2 грамма натрия), но большинство эту норму серьезно превышает, съедая от 8 до 11 граммов соли в день. Кстати, превышая норму потребления соли, вы еще и развиваете у себя стойкую зависимость — чем больше ешь (соли), тем больше хочется.



С 26-45,46 и более

- ▶ Беспокоиться о количестве потребляемой соли стоит только пожилым людям.
- ▶ Избыточное потребление соли может приводить к повышению кровяного давления у лиц любого возраста.
- ▶ Чтобы придать пище приятный вкус, не обязательно использовать соль.
- ▶ Вкусовые рецепторы человека адаптируются не сразу, но, привыкнув к пониженному потреблению соли, он с большей вероятностью будет получать удовольствие от пищи и чувствовать более широкий диапазон вкусов.



Что такое аминокислоты?

- ▶ Аминокислоты – это органические соединения, из которых состоят белки. Для кожи аминокислоты являются одним из важных структурных элементов, также они принимают участие во множестве биохимических реакций.
- ▶ Аминокислоты бывают заменимые (их организм человека синтезирует самостоятельно) и незаменимые (их необходимо получать извне).
- ▶ Содержание незаменимых аминокислот в еде
- ▶ Лейцин содержится в мясе, рыбе, буром рисе, чечевице, орехах, большинстве семян. Лизин содержится в рыбе, мясе, молочных продуктах, пшенице, орехах. Метионин содержится в молоке, мясе, рыбе, яйцах, бобах, фасоли, чечевице и сое.

Продукты, содержащие
**незаменимые
аминокислоты**



Минералы

- ▶ Содержится в следующих продуктах:
- ▶ Картофель
- ▶ Фрукты (бананы, виноград, апельсины, изюм, папайя)
- ▶ Томаты
- ▶ Фасоль
- ▶ Йогурт
- ▶ Шпинат
- ▶ Рыба
- ▶ Орехи



- ▶ Минералы — химические элементы, которые есть в почве. Из земли они поглощаются растениями, а вместе с растениями попадают в пищу. Минералы участвуют во многих процессах в человеческом организме: обеспечивают прочность костей, регулируют водный баланс, взаимодействуют с гормонами и витаминами, дают нам энергию, поддерживают иммунитет.
- ▶ Существует два ключевых типа минералов:
 - ▶ макроэлементы — те, которых организму требуется много, например калий, кальций, магний;
 - ▶ микроэлементы — те, которые нужны в меньшем количестве, например цинк, селен, железо, медь.



Важно получать все необходимые макро- и микроэлементы, так как дефицит одного из минералов влечёт нарушение баланса других.

Для здоровья человека важны: кальций, фосфор, калий, натрий, хлор, магний, железо, цинк, йод, хром, медь, фтор, молибден, марганец, селен. К счастью, все они есть в пище.