



# 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.

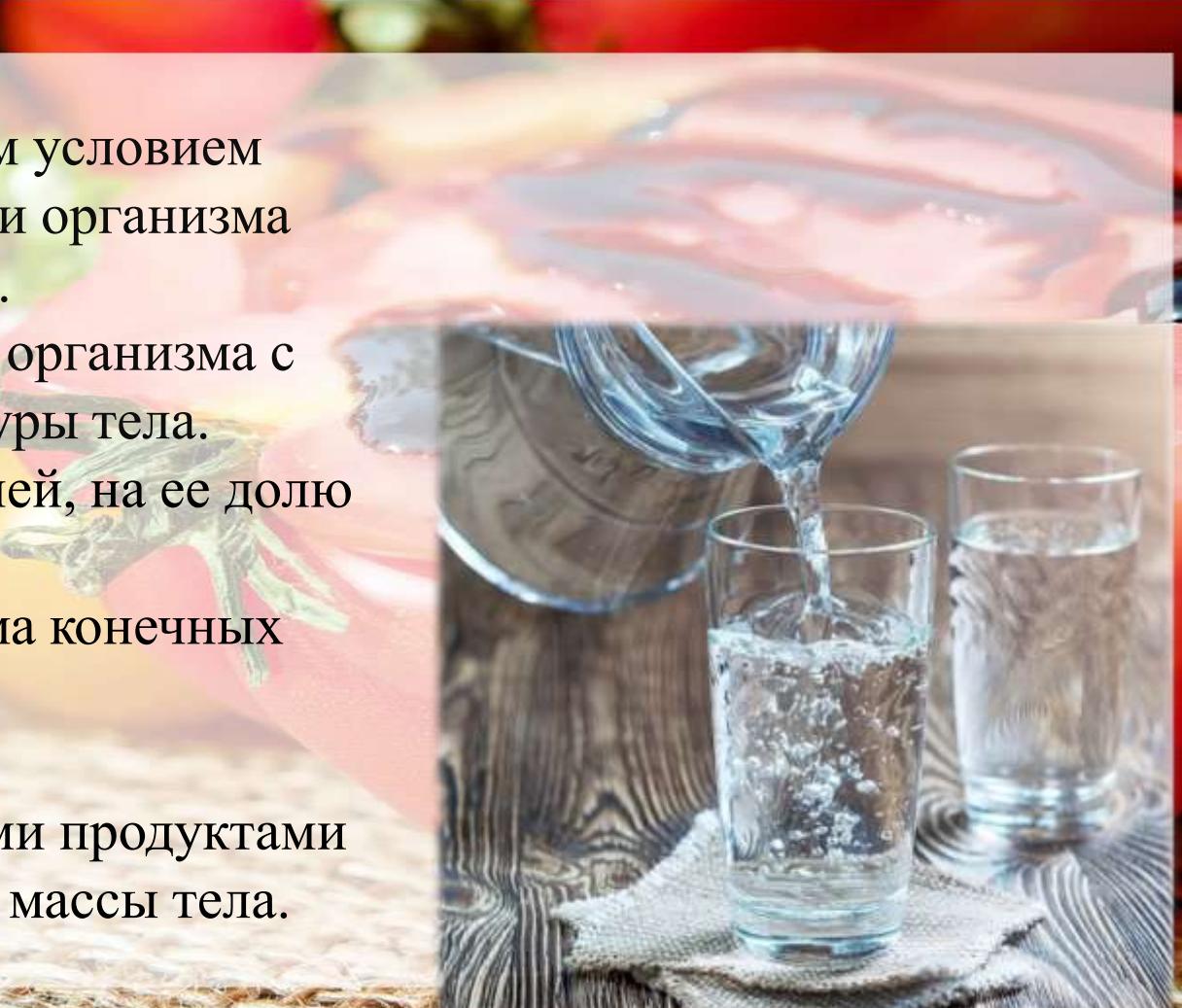
Без воды не возможна регуляция теплообмена организма с окружающей средой и поддержание температуры тела.

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

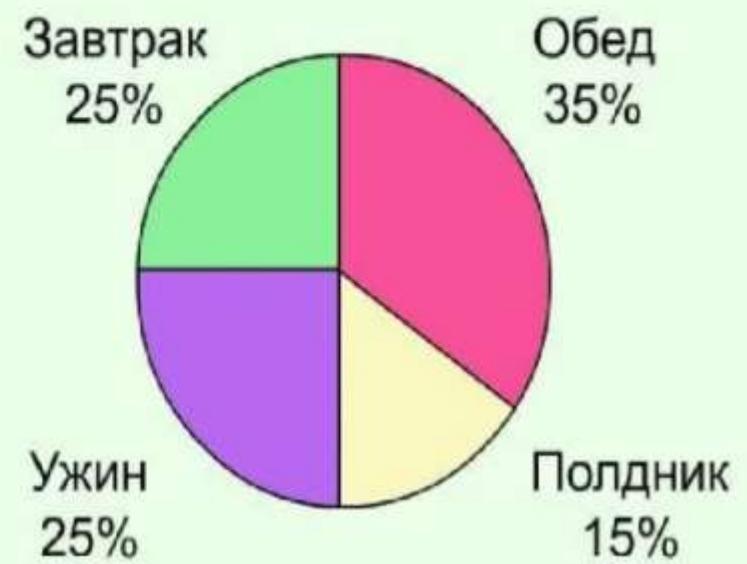


ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

**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, Д, Е, К, помогают регулировать обмен веществ

Растительного происхождения



Норма потребления 80-90 грамм в сутки



Животного происхождения

## Углеводы

Основной источник энергии для мышечных клеток и клеток головного мозга

быстрые



медленные



Суточная норма потребления 300-400 грамм



# Углеводы

- Большую часть ежедневного количества углеводов желательно съедать 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, запеченном, 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, печенные фрукты, отвар шиповника





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 (кетчupy, 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.



# К чему приводит нарушение основных правил питания?

## Энергетический дисбаланс

потребление энергии	>	расходование энергии	=	избыток питательных в-в	излишний вес, ожирение
потребление энергии	<	расходование энергии	=	недостаток питательных в-в	↓ массы тела, дефицит питательных элементов



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Неинфекционные заболевания школьников, зависящие от неправильного питания

- Хронические болезни желудочно-кишечного тракта (гастриты, дуодениты и гастродуодениты, язvенная 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

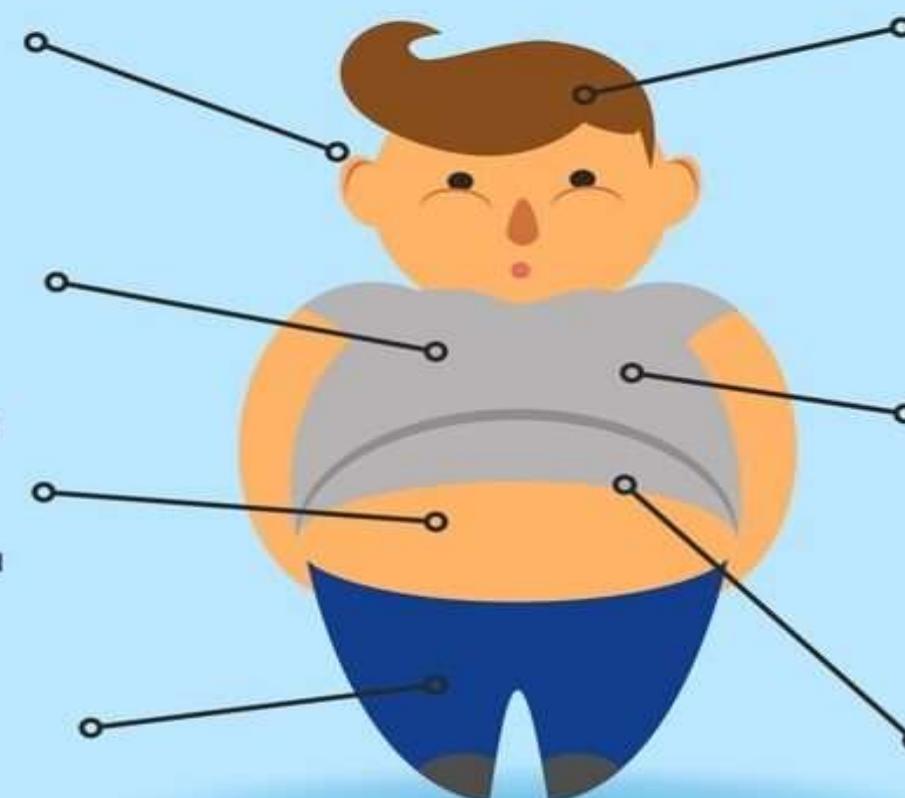
- Астма
- Одышка при любой физ. нагрузке

## Пищеварительная система

- Образование камней в желчном пузыре
- Расстройство пищеварения

## Кости и мышцы

- Плоскостопие
- Юношеский эпифизеолиз бедренной кости
- Увеличение хрупкости костей



## Нервная система

- Внутричерепная гипертензия

## Сердечно-сосудистая система

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

## Эндокринная система

- Диабет 2-го типа



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ  
ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

# Типовые режимы питания школьников

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

$$\frac{\text{масса тела в кг}}{\text{квадрат роста в метрах}}$$

«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 крупуяное.
- ▣ 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?



здоровые  
масла

Используйте здоровые масла, такие как рапсовое или оливковое. Добавляйте их в салаты и избегайте сливочных масел, содержащих трансжиры



вода

Пейте воду, чай и кофе без сахара. Ограничите молочные продукты до 1-2 порций в день и сок до 1 маленького стакана в день. Исключите сладкие газированные напитки.

Ешьте больше овощей, чем больше разнообразия, тем лучше! Картофель и овощи фри не в счет!

овощи

цельное  
зерно

здоровый  
протеин

фрукты

Ешьте больше фруктов разных цветов!



будь активным!

Выбирайте рыбу, птицу, бобовые и орехи, ограничьте потребление красного мяса, бекона, вырезки и других видов красного мяса.



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!**