# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ОГРАНИЧЕНИЕ

**Жиров**
*сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов*

**Сладостей,**
*в том числе сладких газированных напитков*

**Поваренной соли**
*(менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов*

**Алкоголя**
*потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин*

**Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение**

**Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)**

**Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания**

## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

*Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны*

*500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день*

*Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю*

*Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи*

*Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты*

*Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи*

*Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день*

*Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения*

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

КОМИТЕТ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ. ГКУЗ ЛОНД
тел.: 8 812 296 99 03, сайт: лонд.рф
Центр профилактической медицины Ленинградской области
адрес: ЛО г. Всеволожск, ул. Приютинская, д.13, тел.: 8 813 702 61 00

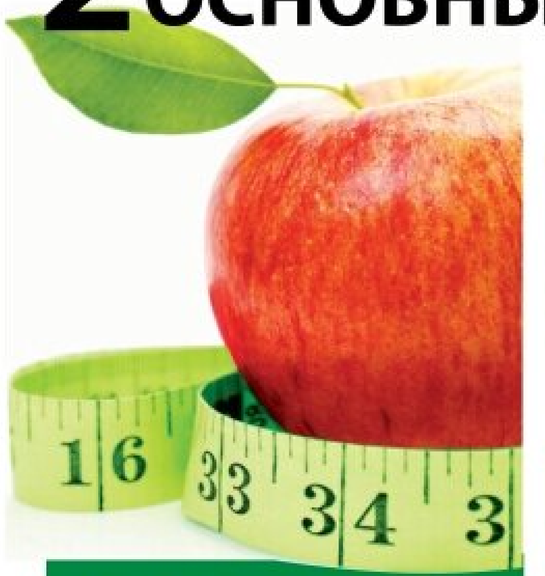
# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ / ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЭТО НУЖНО?

## ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ – ЭТО ВЫГОДНО!

На время и деньги, потраченные на **усовершенствование рациона**, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия – своего организма.

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя **иммунитета и гармоничного телосложения,** получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

## 2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА: *их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!*



### КЛЕТЧАТКА – ЭТО НЕ БАЛЛАСТ, А НЕОБХОДИМЫЙ КОМПОНЕНТ РАЦИОНА

**КРОМЕ БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ И ЖИРОВ ЧЕЛОВЕЧЕСКОМУ ОРГАНИЗМУ НЕОБХОДИМЫ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА.**

Пищевые волокна (клетчатка, пектин и др.), которые содержатся в растительной пище, – овощах, фруктах, крупах, зерновых и бобовых – не перевариваются пищеварительной системой человека. Однако в желудочно-кишечном тракте они связывают холестерин и оказывают благотворное воздействие на пищеварение в целом. Больше всего клетчатки содержится в свежих фруктах, овощах и цельнозерновом хлебе, овсянке и коричневом рисе.

**ЭТО ВАЖНО!**

**Взрослый человек может ориентироваться на ИМТ. Недостаток или избыток веса ребёнка должен диагностировать врач!**

### 1 Принцип / *Энергетический баланс*

**Первый, основной и самый простой принцип здорового питания – это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.**

Калорийность пищи определяется её составом, т. е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, которое Вы собираетесь съесть, можно двумя способами – прочитать информацию на упаковке или подсчитать самостоятельно.

#### Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

А вот вычислить самостоятельно количество калорий, нужное для работы организма, – задача сложная. Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности. Но и этих сведений достаточно лишь для примерной оценки, ведь каждый организм индивидуален.

Однако Ваше тело – очень чувствительная система, реагирующая на любое изменение. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение его массы.

**Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Чтобы посчитать ИМТ, нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах:**

$$ИМТ = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2\text{, м}}$$

! Если значение Вашего ИМТ от 18,5 до 25, то вес в норме, а значит, Вы потребляете достаточно калорий.

! ИМТ меньше 18,5 говорит о дефиците массы тела. Это может привести к истощению организма и нарушению работы всех органов, поэтому стоит увеличить количество потребляемой пищи.

! ИМТ от 25 до 30 – признак обладателей лишнего веса. Если Вы попали в их число, то необходимо срочно уменьшить порции и повысить физическую активность, иначе Вам грозит ожирение.

### 2 Принцип / *Витамины и минералы*

**Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.**

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запасать впрок на сколько-нибудь долгий срок. Именно поэтому витамины и минералы человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов. Так, например, кальций и витамин D содержатся в молоке, витамин $B_{12}$ – в молоке и мясе, витамин C – только в овощах и фруктах, витамин PP – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.

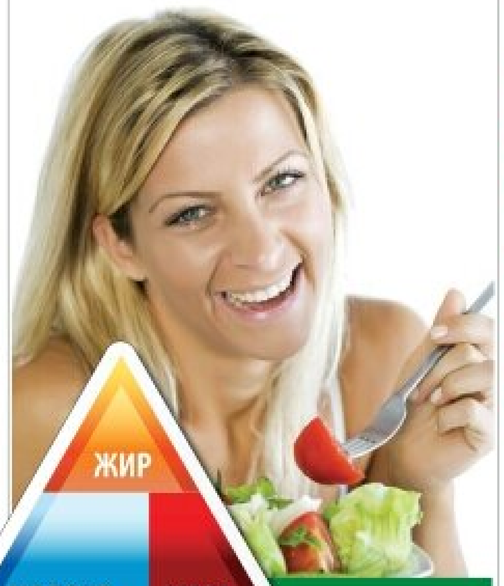
#### Чего и сколько должно быть в Вашем ежедневном рационе

Больше всего в Вашем рационе должно быть разных зерновых продуктов – 6–8 порций. Это хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки.

На втором месте должны идти овощи и фрукты. Их нужно съедать от 5 до 9 порций, которые соответствуют небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или одному среднему фрукту, или стакану фруктового сока.

От 4 до 6 порций богатых белком продуктов: молока, сыра, бобов, яиц, орехов, мяса, рыбы. Порция – это стакан молока или йогурта, небольшой кусочек сыра или мяса, яйцо. Помните, что мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.

Ограничивайте потребление жиров. Постарайтесь свести к минимуму употребление сладостей.



**Отправляясь в супермаркет за запасом продуктов, следите, чтобы соотношение разных групп занимало по объёму доли, соответствующие долям в приведенной диаграмме:**

### 10 *шагов к здоровому питанию*

1. **ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ** в свой рацион.
2. **ВОЗЬМИТЕ В ПРИВЫЧКУ СЛЕДИТЬ ЗА ВЕСОМ** тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
3. **ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ,** увеличив число приемов пищи до 4–5 и более.
4. **СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО,** не перекусывайте на ходу.
5. **НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ** от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
6. **ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН** как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
7. **СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ,** старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
8. **ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ** чистого сахара.
9. **ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ** поваренной соли.
10. **ИЗБЕГАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ** алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Подготовлена проф. доктором мед. наук А.А. Батуриным. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2005

**КОМИТЕТ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ.**
**ГКУЗ ЛОНД.**
**тел.: 8 812 296 99 03,**
**сайт: лонд.рф**
**Центр профилактической медицины Ленинградской области,**
**адрес: ЛО г. Всеволожск, ул. Приютинская, д.13,**
**тел.: 8 813 702 61 00**

# ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ

**более 400** различных заболеваний, **связанных с недоброкачественной пищей,** знают специалисты

**500 тысяч** **случаев острых кишечных инфекций и пищевых токсикоинфекций** регистрируется в России ежегодно!

**в 17%** случаев колиэнтеритов некоторые виды кишечной палочки могут привести к развитию **острой печеночной недостаточности гемолитической анемии** *(отравление организма собственными продуктами обмена веществ)*

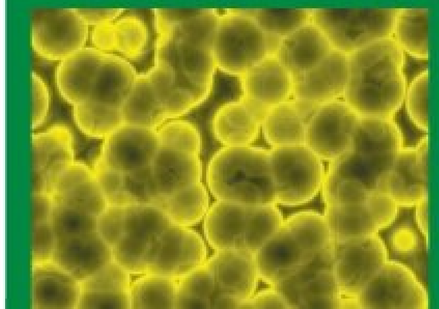
# НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ *опасность пищевых бактериальных отравлений!*

## / *Некоторые факты о пищевых бактериальных отравлениях*

Чаще всего проблемы связаны с **8–10** разновидностями пищевых бактериальных отравлений, вызванных золотистым стафилококком, палочками сальмонелл, эшерихий коли, дизентерийными палочками, клостридиями перфрингенс, кампилобактерами, протеями, бациллами цереус, энтерококками и ещё несколькими распространенными видами патогенных микроорганизмов.

**ЭТО ВАЖНО!**

**НАИБОЛЕЕ ОБЩИМИ СИМПТОМАМИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ:** РВОТА И ЖИДКИЙ СТУЛ, ИЛИ ДИАРЕЯ, СЛУЧАЮТСЯ ТАКЖЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И ВЯЛОСТЬ. ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ПОВЫШАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА: ОНА БЫВАЕТ У ДЕТЕЙ И ЛЮДЕЙ ОСЛАБЛЕННЫХ, А У ОСТАЛЬНЫХ – ОБЫЧНО ТОЛЬКО ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ, ВЫЗВАННЫХ МИКРООРГАНИЗМАМИ КИШЕЧНОЙ ГРУППЫ И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИ САЛЬМОНЕЛЛЁЗЕ.



## БОТУЛИЗМ!

Ботулизм обычно выделяют в связи с особой опасностью. К сожалению, большинство людей мало что знает об этом заболевании и в лучшем случае связывает его с отравлением несъедобными грибами. На самом деле, причина ботулизма – ботулотоксин. Это самый сильнодействующий из известных в мире ядов. Он вырабатывается микроорганизмом клостридия ботулинум.

У этого микроба есть две важные особенности, которые стоит знать:

1. **для размножения ему требуются анаэробные условия, т.е. отсутствие кислорода;**
2. **его споры очень устойчивы к нагреванию и погибают только при температуре выше 121°С.**

Симптомы ботулизма совершенно не похожи на симптомы кишечных расстройств. Понос и рвота для него не характерны, а тошнота, боль в желудке и головная боль часто не вызывают особого беспокойства.

Однако спустя несколько часов, а иногда и дней появляются грозные признаки болезни, свидетельствующие о поражении ботулотоксином центральной нервной системы: головокружение, расстройства зрения, глотания и речи, вздутие кишечника, прогрессирующая мышечная слабость.

**!**

**САМЫМИ ОПАСНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ БОТУЛИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ РАССТРОЙСТВА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДЫХАНИЯ ВПЛОТЬ ДО ЕГО ОСТАНОВКИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ВОЗМОЖЕН СМЕРТЕЛЬНЫЙ ИСХОД.**

## 5 / *ключевых принципов профилактики пищевых отравлений*

### 1 *Соблюдайте личную гигиену и поддерживайте чистоту на кухне*

Патогенные микроорганизмы часто попадают в готовые блюда и продукты с поверхности грязных рук, из носоглотки, также с загрязнённой одежды или с падающими волосами. Питательной средой и источником заражения могут стать гниющие остатки пищи, непромытые кухонные принадлежности. Они привлекают переносчиков бактерий: мух, тараканов и грызунов. Поэтому мойте руки, надевайте чистый фартук и повязывайте волосы косынкой во время приготовления пищи, очищайте инструменты и разделочные поверхности после каждого использования.

### 2 *Храните и обрабатывайте сырую пищу и готовые блюда раздельно*

Сырые мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количеств. Поэтому, чтобы избежать перекрёстного заражения, не используйте для готовых и сырых продуктов общие разделочные доски и инструменты без предварительной очистки. А в холодильнике готовые и сырые продукты храните на разных полках в закрытых упаковках.

**Сырые мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количеств.**

### 3 *Хорошо проваривайте и прожаривайте все продукты*

При тщательной и достаточно длительной тепловой обработке погибает большинство патогенных микроорганизмов. Даже мелко порезанные продукты кипятите или обжаривайте не менее 10 минут, не пейте молоко, не подвергшееся пастеризации или стерилизации, – прокипятите его перед употреблением.

### 4 *Храните пищевые продукты в холодильнике*

При температуре ниже 4–6 °С процесс размножения микроорганизмов значительно замедляется или даже прекращается. Поэтому все портящиеся продукты храните в холодильнике. Свежеприготовленные блюда не держите при комнатной температуре дольше 2 часов. А замороженные мясо, птицу или рыбу размораживайте не на столе, а в холодильной камере.

### 5 *Используйте только свежие и неиспорченные продукты*

В испорченных продуктах могут размножаться патогенные микроорганизмы и образовываться токсины, часто смертельно опасные. Помните, что не все бактерии, вызывающие отравление, приводят к изменению нормального запаха, цвета, вкуса продуктов, поэтому никогда не пробуйте продукты с повреждённой упаковкой или истекшим сроком годности.

## ПОМНИТЕ!

**ЕСЛИ ВСЕ МЫ БУДЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ПРОДУКТАМИ, ТО РИСК ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ БУДЕТ СНИЖЕН ДО АБСОЛЮТНОГО МИНИМУМА.**

## / *Это должен знать каждый*

- **!** **Температура в основном отделении вашего холодильника должна быть 4 – 6 °С, в морозильной камере –12 – 18°С.**
- **!** **Перегрузка холодильника или загрузка в него горячих продуктов может привести к сбою температурного режима, а значит – к порче хранящихся в нём продуктов.**
- **!** **Некоторые бактерии могут размножаться при температуре ниже 6 °С. Чтобы избежать заражения ими пищи, не реже чем раз в месяц тщательно мойте и просушивайте холодильник.**
- **!** **Термическая обработка в домашних условиях не позволяет уничтожить споры клостридии ботулинум.**
- **!** **Чтобы избежать размножения бактерий и заражения продукта ботулотоксином, следует домашние консервы хранить в холоде.**
- **!** **Обращайте внимание на качество воды, которую Вы используете. При необходимости ополаскивайте посуду кипятком, а овощи и фрукты – охлажденной кипяченой водой.**
- **!** **Во многих специях содержится огромное число микробов или их спор. Поэтому добавляйте специи в самом начале приготовления блюд, чтобы они прошли термическую обработку.**

Информация подготовлена РАМН по заказу РАЗВИТ. Под редакцией проф., доктора мед. наук А.Д. Катунина, с. Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

**КОМИТЕТ ПО ЗДРАВООХРАНЕНИЮ ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ.**
**ГКУЗ ЛОНД,**
**тел.: 8 812 296 99 03,**
**сайт: лонд.рф**
**Центр профилактической медицины Ленинградской области,**
**адрес: ЛО г. Всеволожск, ул. Приютинская, д.13,**
**тел.: 8 813 702 61 00**

# КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Уберите со стола солонку и сахарницу, вместо них поставьте **натуральные приправы** из трав, специи и для десерта - корицу, кунжут, мак.

Не держите дома сладости и иные вредности. Вместо них поставьте **вазу с фруктами, ягодами, орехами.**

Лучшие конфеты - **сухофрукты или орехи в шоколаде**.

Научите ребёнка **пить воду**, она для него полезнее любых других напитков.

Торты покупайте только на праздник и **выбирайте самые маленькие** - и лучше с фруктами или шоколадом.

Газировку тоже покупайте только на праздник и в **маленьких бутылках** (0,3-0,5 л), а не 2-литровыми «бомбами». Это дороже, но окупается здоровьем.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВОЙ. Фото Legion-Media

## *Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:*

Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.

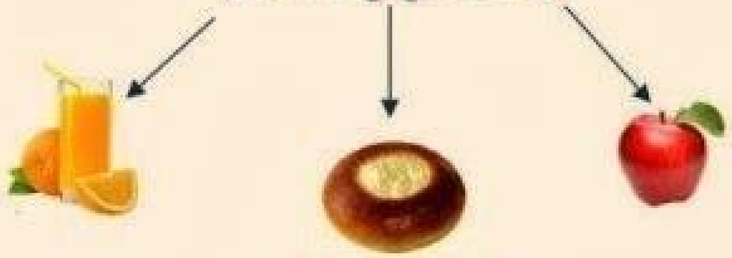
Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.

Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.

# ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК

## ОБЕД

## ПОЛДНИК



## УЖИН

## *Запомни основные правила приема пищи!*

- РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- КУШАЙ СИДЯ;
- НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

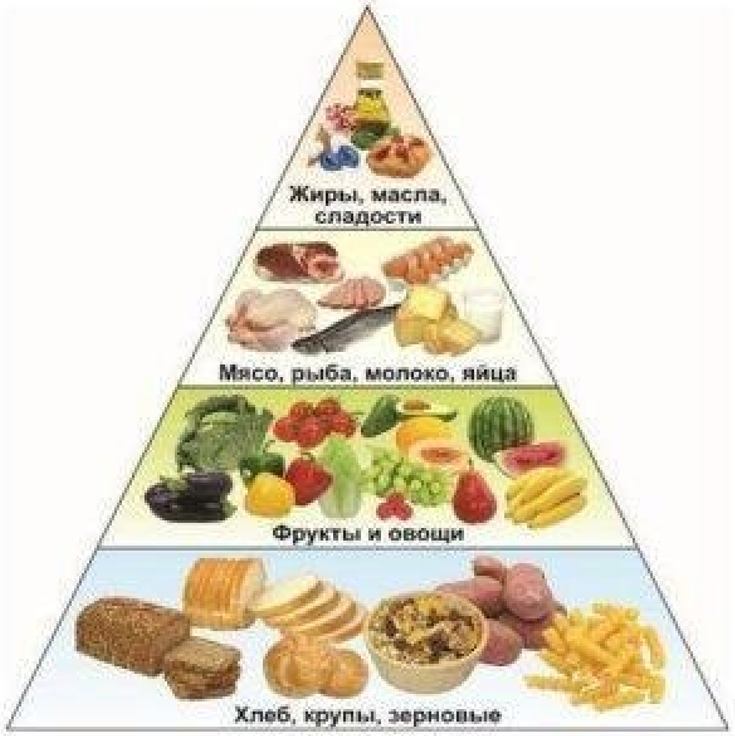
1. В питании все должно быть в меру
2. Пища должна быть разнообразной
3. Еда должна быть теплой
4. Пище необходимо тщательно пережевывать
5. В меню обязательно включаются овощи и фрукты
6. Есть необходимо 3-4 раза в день
7. Нельзя есть перед сном
8. Детям не рекомендуется есть копченное, жаренное, острое
9. Нельзя есть всухомятку
10. Как можно меньше есть сладостей
11. Никогда не перкусывайте чипсами, сухариками и прочими вредным продуктами...

## СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА

1. Не делайте за столом замечаний
2. Не рассказывайте страшных историй
3. Не говорите о проблемах
4. Не запугивайте и не упрекайте
5. Наклыдывайте столько еды, сколько съест ваш ребенок
6. Украсьте блюдо

*Я умею думать,*
*Я умею рассуждать,*
*Что полезно для здоровья,*
*буду выбирать!*

«Пирамида здорового питания»




Мы – то, что мы едим

# Как научить РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Соблюдайте режим питания, не потакайте ребенку

Будьте примером. Ешьте полезную пищу

Вслух обращайте внимание, как еда пахнет, выглядит

Выключайте телевизор во время еды. Разговаривайте за столом

Не давайте вредную пищу в качестве вознаграждения

Не поощряйте ребенка за то, что он ест полезную еду

Привлекайте ребенка к выбору, покупке и готовке продуктов

Украшайте блюда

Вводя в рацион новые блюда, проявляйте настойчивость. Предлагайте полезную еду несколько раз

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ AIF.UA

Редактор: Алла Амеличкина

Дизайнер: Светлана Минайченко