

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики РБ им. В.Р. Бояновой»



Принципы здорового питания школьника

Урбанова Екатерина Зориктуевна

**Улан-Удэ
2023 г.**

Рациональное питание – одна из составляющих здорового образа жизни, оно является одним из важнейших условий сохранения здоровья школьника, обеспечивает его организм необходимой для роста и развития энергией и пластическим материалом.

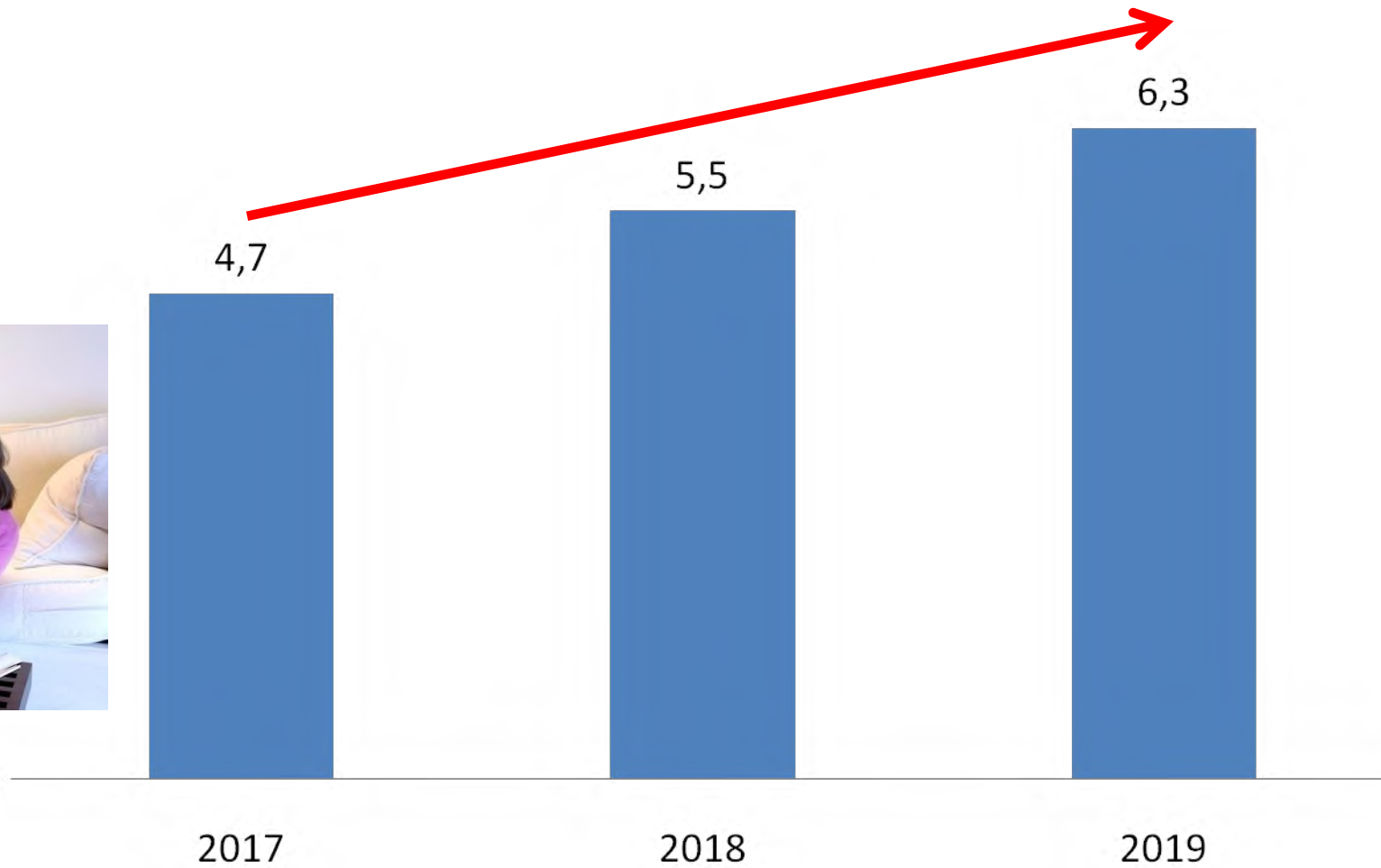


Особенное значение правильное питание приобретает в младшем школьном возрасте, когда активно развивается мозг – формируются новые психические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности – ведущей в этом возрасте.



Недостаточное, нерациональное питание в школьном возрасте приводит к отставанию в весе и росте, физическом и психическом развитии, и последствия этого после 13 лет уже не могут быть скорректированы за счет совершенствования рациона.

Распространенность ожирения среди детей Республики Бурятия, % (по данным Центра Здоровья для детей ЦОЗ и МП РБ им. В.Р. Бояновой)



Организация правильного питания младшего школьника должно отвечать 5 основным принципам – оно должно быть:

Правильное
питание



Разнообразным
(мясо, рыба, овощи,
фрукты, крупы)



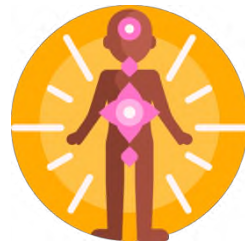
Безопасным



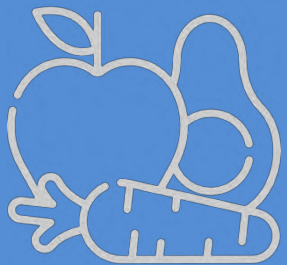
Регулярным
(4-5 раз в день)



Вызывать приятные
ощущения и
положительные эмоции



Адекватным



Что входит в здоровый рацион?

Жиры

Являются источником энергии, компонентом клеточных мембран, способствуют усвоению витаминов

Содержатся в растительных маслах, орехах, жирной рыбе, сырах

Белки

Являются строительным материалом для тканей и клеток организма, выполняют защитную, транспортную функции

Содержатся в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах, бобовых



Углеводы

Являются основным источником энергии для организма, участвуют в процессах обмена веществ

Содержатся в крупах, овощах, фруктах, макаронах

Витамины и минералы

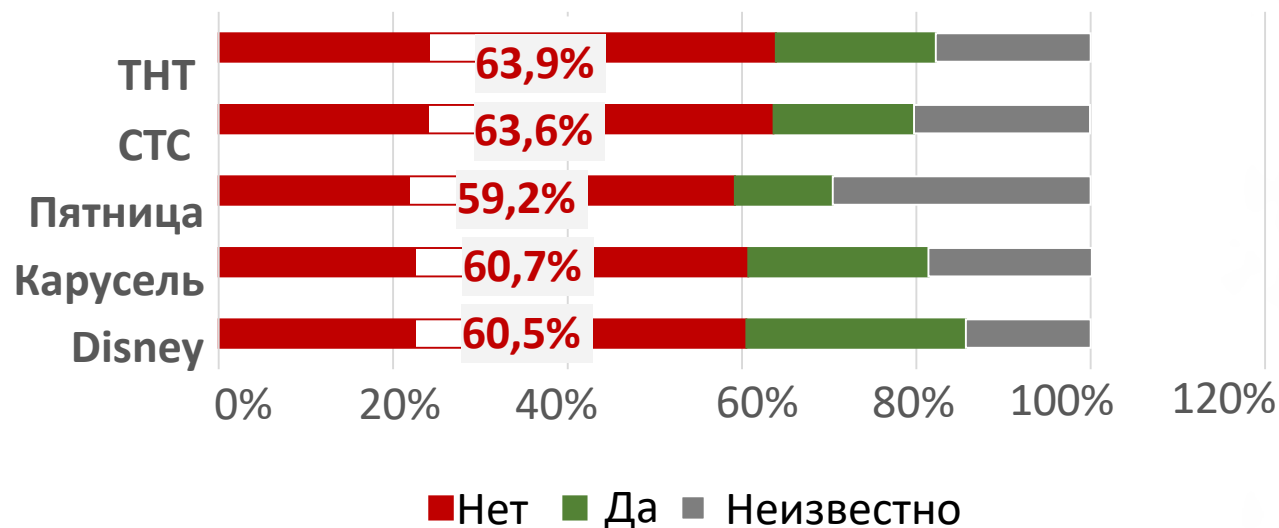
Регулируют и поддерживают работу организма

Содержатся в овощах, фруктах, мясе, молочных продуктах и т.д.

Правильное питание



Реклама продуктов питания на 5 федеральных каналах, ориентированных на детей и подростков



60% продуктов питания, рекламируемых на детских каналах и каналах, популярных у подростков не разрешены для маркетинга детям по критериям ВОЗ,

В **10%** рекламы продуктов питания, не разрешённых к маркетингу для детей, использовался посыл укрепления здоровья

Только PepsiCo в 2021 г на рекламу своей продукции потратила 5,1 млрд руб в России!!!

Полезные перекусы





Спасибо за внимание

Напитки, 250 мл

| | |
|--------------------------------|-----------|
| Чай черный/зеленый | 7,5 ккал |
| Чай черный/зеленый с молоком | 20 ккал |
| Чай черный/зеленый с сахаром | 22,5 ккал |
| Чай черный с сахаром и лимоном | 25 ккал |



| | |
|----------------------------|---------|
| Кофе натуральный с сахаром | 25 ккал |
| Кофе растворимый с сахаром | 69 ккал |

**ЗНАЯ ВКЛАД БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ
В КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА, МОЖНО ПОНЯТЬ,
СООТВЕТСТВУЮТ ЛИ ПРОДУКТЫ НОРМАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Баланс энергии —



**ГЛАВНЫЙ
ПРИНЦИП ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Суточная потребность в калориях

- Малоактивный образ жизни (мало или совсем нет занятий спортом): $ВОО \times 1,2$.
- Легкая активность (несложные упражнения / спорт 1–3 дня в неделю): $ВОО \times 1,375$.
- Умеренная активность (умеренные упражнения / спорт 3-5 раз в неделю): $ВОО \times 1,55$.
- Активный (тяжелые упражнения / спорт 6-7 почти ежедневно): $ВОО \times 1,725$.
- Повышенная активность (очень тяжелые упражнения / спорт и физическая работа): $ВОО \times 1,9$

Нормы физиологических потребностей детей и подростков (в день)

| Возраст | 1-3 года | 4-6 лет | 6 лет (школьн.) | 7-10 лет | 11-13 лет | | 14-17 лет | |
|----------------------|----------|---------|--------------------|----------|-----------|--------|-----------|--------|
| | | | | | муж. | жен. | муж. | жен. |
| Пол | * | * | * | * | муж. | жен. | муж. | жен. |
| Энергия, ккал | 1540 | 1970 | 2000 | 2350 | 2750 | 2500 | 3000 | 2600 |
| Белки, г всего | 53 | 68 | 69 | 77 | 90 | 82 | 98 | 90 |
| Белки живот., г | 37 | 44 | 45 | 46 | 54 | 49 | 59 | 54 |
| Жиры, г | 53 | 68 | 67 | 79 | 92 | 84 | 100 | 90 |
| Углеводы, г | 212 | 272 | 286 | 335 | 390 | 355 | 425 | 360 |
| Кальций, мг | 800 | 900 | 1000 | 1100 | 1200 | 1200 | 1200 | 1200 |
| Фосфор, мг | 800 | 1350 | 1500 | 1650 | 1800 | 1800 | 1800 | 1800 |
| Магний, мг | 150 | 200 | 250 | 250 | 300 | 300 | 300 | 300 |
| Железо, мг | 10 | 10 | 12 | 12 | 15 | 18 | 15 | 18 |
| Цинк, мг | 5 | 8 | 10 | 10 | 15 | 12 | 15 | 12 |
| Иод, мг | 0,06 | 0,07 | 0,08 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,13 | 0,13 |
| С, мг | 45 | 50 | 60 | 60 | 70 | 70 | 70 | 70 |
| А, мг | 0,45 | 0,5 | 0,5 | 0,7 | 1 | 0,8 | 1 | 0,8 |
| Е, мг | 5 | 7 | 10 | 10 | 12 | 10 | 15 | 12 |
| Д, мг | 0,001 | 0,0025 | 0,0025 | 0,0025 | 0,0025 | 0,0025 | 0,0025 | 0,0025 |
| В ₁ , мг | 0,8 | 0,9 | 1 | 1,2 | 1,4 | 1,3 | 1,5 | 1,3 |
| В ₂ , мг | 0,9 | 1 | 1,2 | 1,4 | 1,7 | 1,5 | 1,8 | 1,5 |
| В ₆ , мг | 0,9 | 3 | 1,3 | 1,6 | 1,8 | 1,6 | 2 | 1,6 |
| Ниацин, мг | 10 | 11 | 13 | 15 | 18 | 17 | 20 | 17 |
| Фолат, мг | 0,1 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| В ₁₂ , мг | 0,001 | 0,0015 | 0,0015 | 0,002 | 0,003 | 0,003 | 0,003 | 0,003 |

ОЦЕНКА РАЦИОНА

ПОСЧИТАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ НА ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ

Мужчины (18-39 лет, врач терапевт)

| | |
|---------|-----|
| Завтрак | 30% |
| Обед | 50% |
| Ужин | 20% |

3000 ккал

Женщины (18-39 лет, 2 гр)

| | |
|---------|------|
| Завтрак | 765 |
| Обед | 1275 |
| Ужин | 510 |

2550 ккал

Подсчитайте калорийность бутерброда

- Хлеб 1 кусок 25 грамм = 65 ккал
- Масло слив. 10 грамм = 65 ккал
- Ветчина 30 грамм = 90 ккал
- Сыр 30 грамм = 102 ккал
- Огурец 30 грамм = 3 ккал

Майонез 10 грамм = 75 ккал

- ИТОГО = 325 ккал/ 400 ккал

Скрытые жиры



Идеальное соотношение продуктов



**Правильное
питание**



Организация правильного питания младшего школьника должно отвечать 5 основным принципам – оно должно быть:

- **Разнообразным**
- **Регулярным (соблюдать правильный режим питания)**
- **Адекватным (соответствовать энергозатратам ребенка в течение дня)**
- **Безопасным**
- **Вызывать приятные ощущения и положительные эмоции**