



Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Республике Саха (Якутия)
в рамках информационной кампании по проекту «Здоровое питание»
Национального проекта «Демография»

Урок здорового питания



Якутск, 2020



План урока:

1. **Определение здоровья. Факторы, влияющие на здоровье человека.**
2. **Питание, его значение для здоровья.**
3. **Питательные вещества.**
4. **Принципы здорового питания.**
5. **Построение пирамиды здорового питания.**
6. **Правила здорового питания школьников**





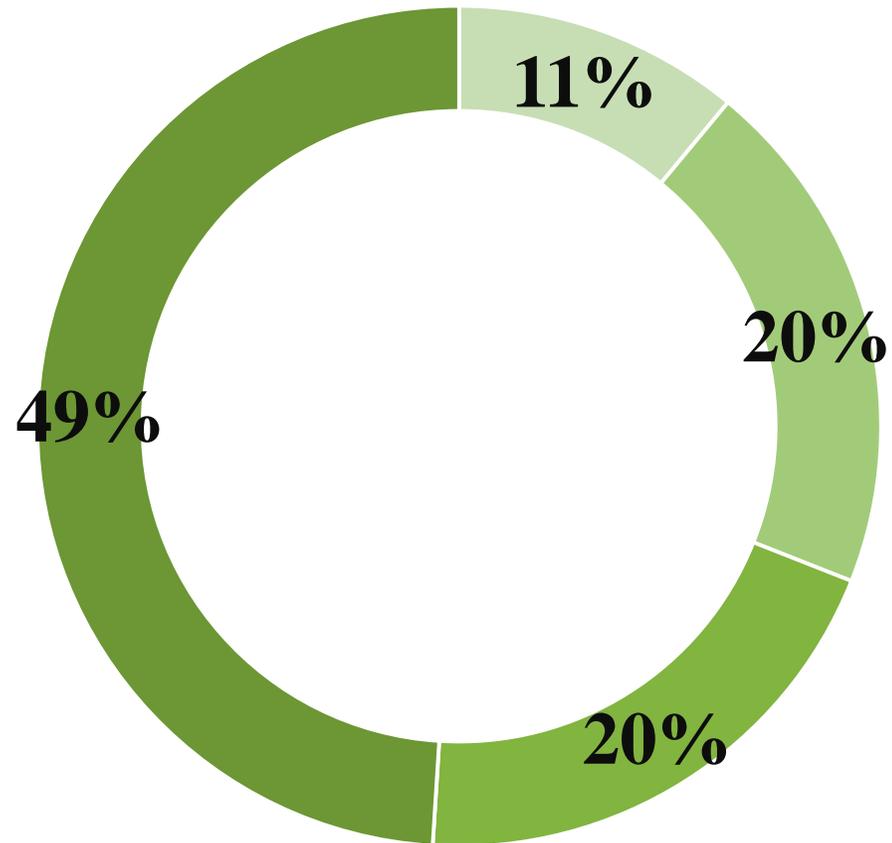
1. Что такое здоровье?

✓ Здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов.





2. Факторы, влияющие на здоровье



- Генетические факторы
- Медицинское обеспечение



- Состояние окружающей среды
- Условия образа жизни



2. Зачем нужно правильно питаться?

✓ **Правильное питание – залог здоровья человека, фундамент его счастья.**

✓ **Нарушение в питании детей, его несбалансированность и несвоевременность могут привести к задержке физического и психического развития, серьезным обменным нарушениям.**





- ✓ Здоровому человеку следует принимать пищу не менее 3—4 раз в сутки, при этом основную ее часть — в течение светового или активного периода суток.
- ✓ Один из возможных вариантов распределения пищевого рациона по энергетической ценности: **завтрак — 25%, обед — 35%, полдник — 15%, ужин — 25%**. Последний прием пищи — за 2—3 ч до сна.





3. Что дает нам пища?

- ✓ Питание есть процесс как непосредственного принятия пищи, то есть питательных веществ в организм, так и усвоение их для выработки энергии, образования тканей и поддержания их жизнедеятельности.
- ✓ Пища обеспечивает наш организм питательными веществами, которые требуются ему для выработки энергии, образования тканей и поддержания жизнедеятельности.





Основные пищевые вещества. Белки.

- ✓ Белки—сложные вещества, состоящие из аминокислот.
- ✓ Являются неизменной составляющей частью рациона.
- ✓ Это главный строительный материал, без которого невозможен рост мускулатуры и тканей в целом.



ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНЫХ БЕЛКОВ



соевые



бобовые



орехи



цельные зерна
злаковых культур

ИСТОЧНИКИ ЖИВОТНЫХ БЕЛКОВ



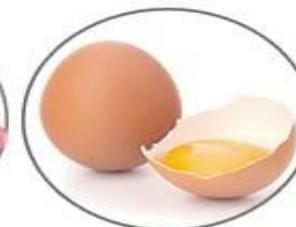
молочные
продукты



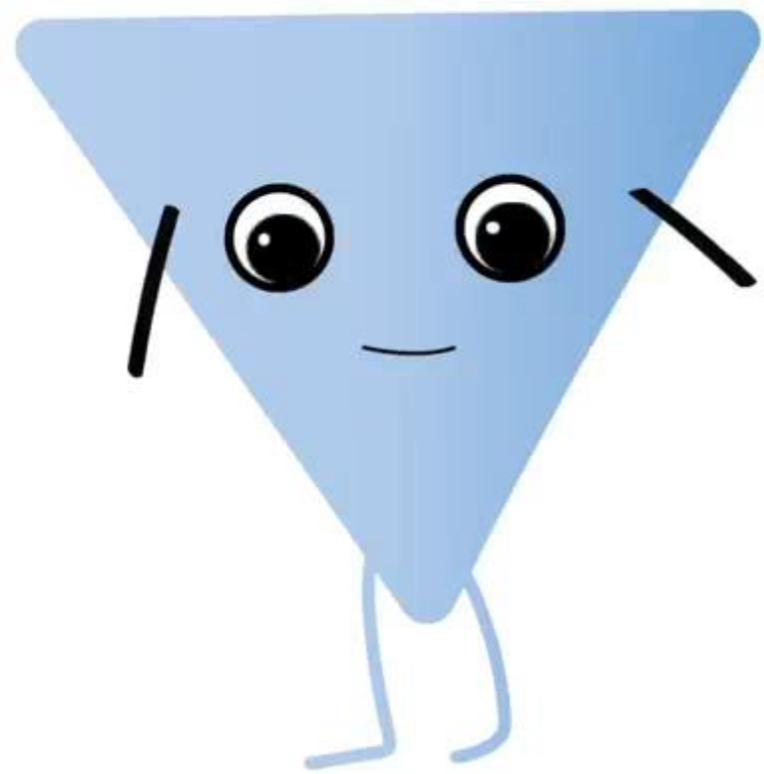
рыба и
морепродукты



мясо и птица



яйца



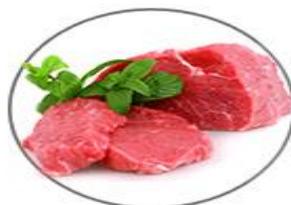


Жиры

- ✓ Жиры - это органические соединения, отвечающие за «резервный фонд» энергии в организме.
- ✓ Главные поставщики энергии в периоды дефицита пищи и болезней, когда организм получает малый объем питательных элементов или же не получает их вовсе.



ИСТОЧНИКИ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ



мясо



сало



жирные сорта
рыбы



жирные
молочные
продукты

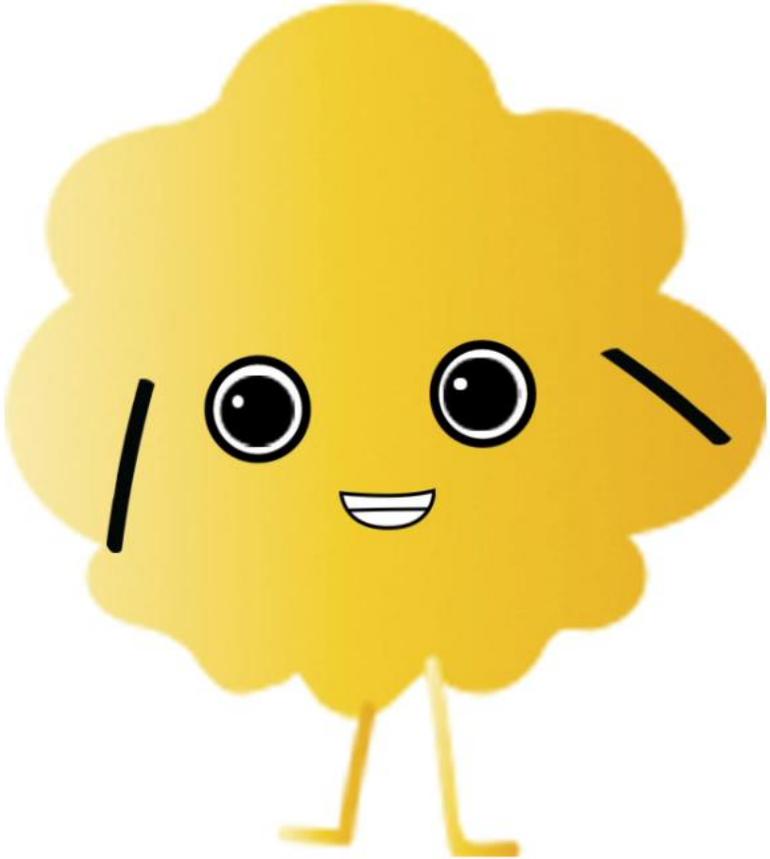
ИСТОЧНИКИ РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ



орехи



растительные
масла





Углеводы

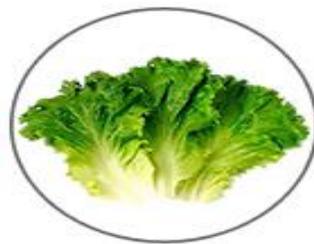
- ✓ Углеводы — это главный источник энергии для людей.
- ✓ В зависимости от количества структурных единиц углеводы делятся на простые и сложные.



К «ХОРОШИМ» УГЛЕВОДАМ ОТНОСЯТСЯ:



овощи



зелень



фрукты



зерновые
(грубомолотые)

К «ПЛОХИМ» УГЛЕВОДАМ ОТНОСЯТСЯ:



мучное



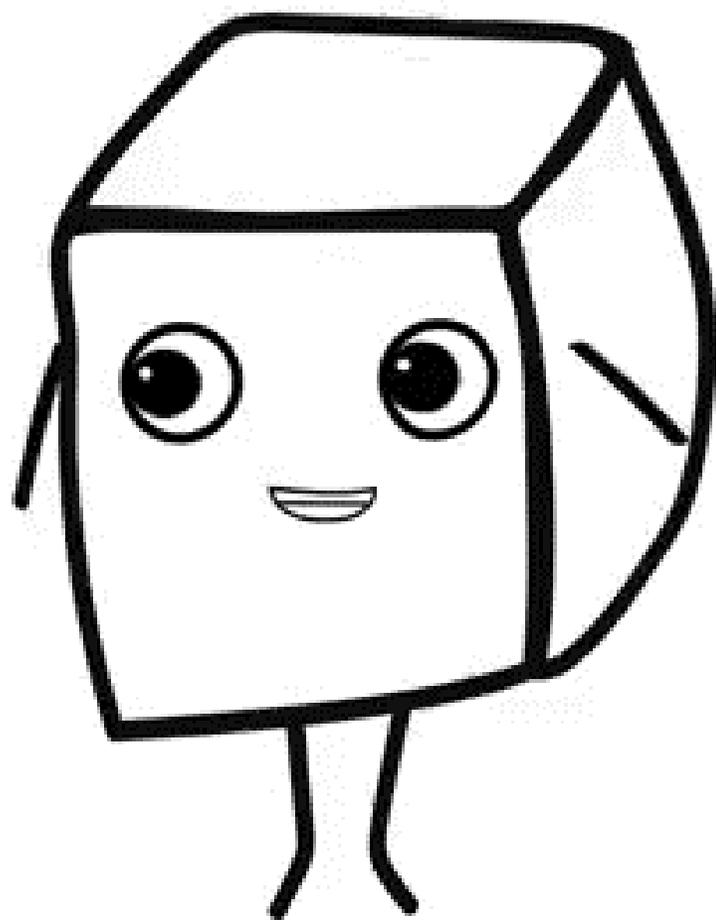
сладкое



спиртное



рис, кукуруза,
картофель...

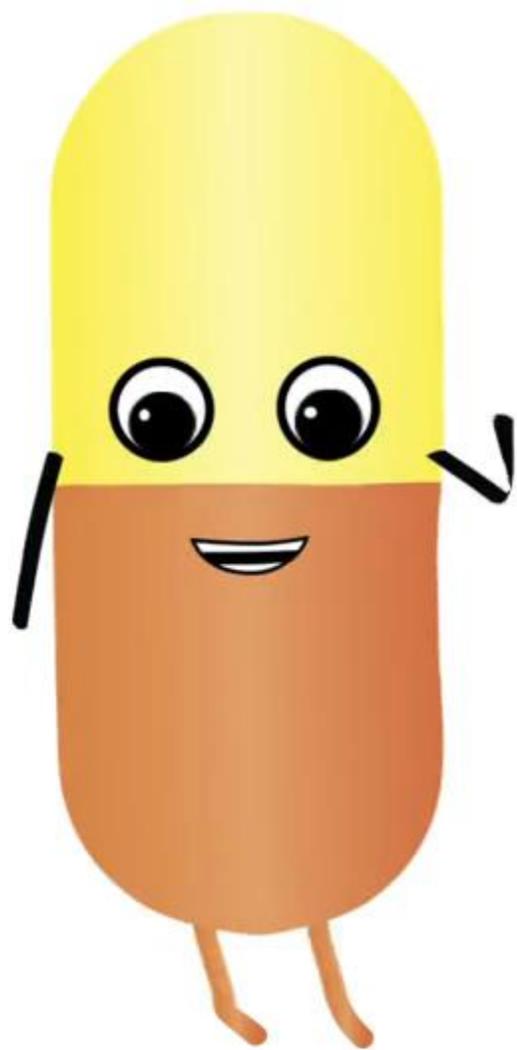




Витамины

Витамины - низкомолекулярные органические соединения, с высокой биологической активностью, которые или совсем не синтезируются в организме или синтезируются в недостаточном количестве.





**Национальный проект
«Демография»**

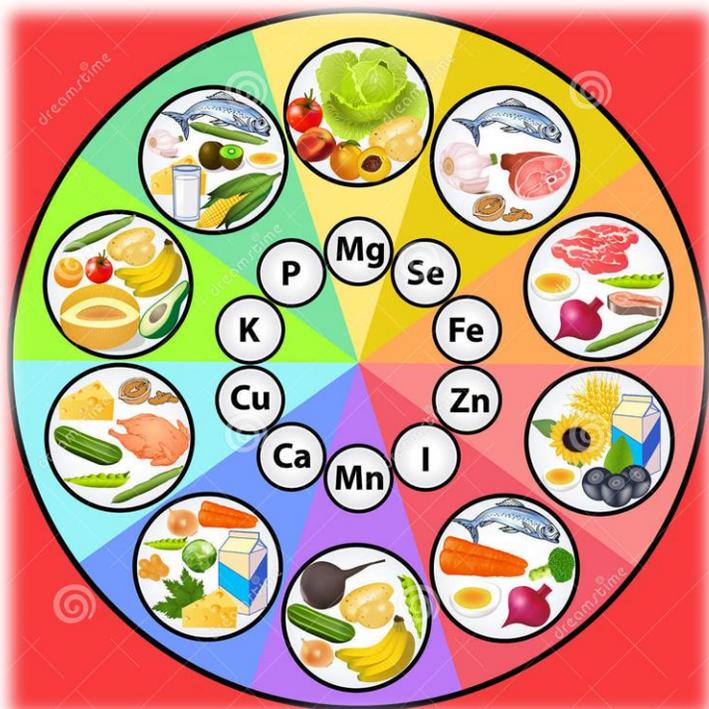


по заказу Роспотребнадзора



Минеральные вещества

- Минеральные вещества - неорганические соединения, на долю которых приходится около 5% массы тела.



Микроэлементы:

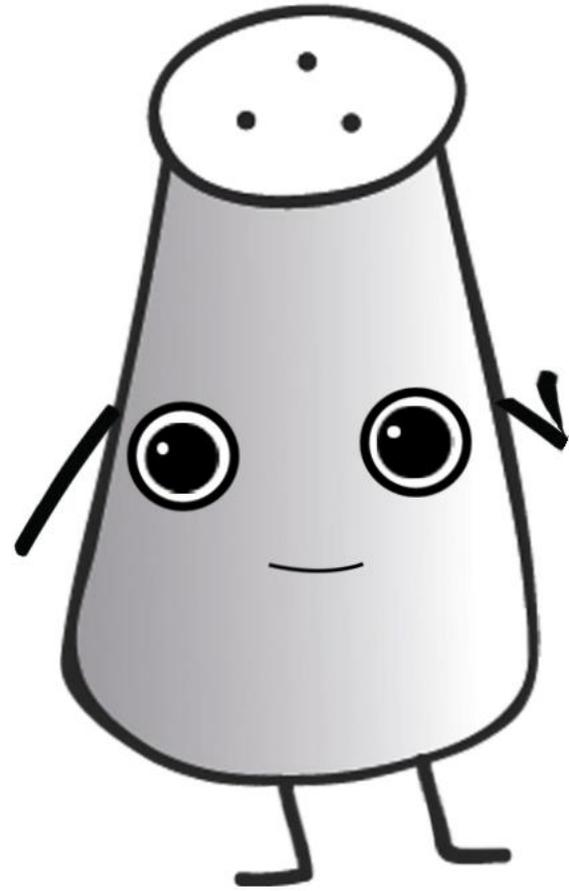
цинк, медь, йод, фтор, бром, марганец



Макроэлементы:

кальций, фосфор, магний, натрий калий, хлор, сера, железо







4. Главные принципы здорового питания

- ✓ Сбалансированность по калорийности
- ✓ Сбалансированность по питательному составу
 - ✓ Соблюдение режима питания
- ✓ Правильное приготовление блюд и соблюдение безопасности питания.





Потребность в пищевых веществах и энергии для детей от 0 до 17 лет

Пол и возраст	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
	всего	в т.ч. животные			
0 - 3 мес.	2,2	2,2	6,5	13	115
4 - 6 мес.	2,6	2,5	6	13	115
7 - 12 мес.	2,9	2,3	5,5	13	110
1 - 3 года	53	37	53	212	1540
4 - 6 лет	68	44	68	272	1970
6 (школьн.)	69	45	67	285	2000
7 - 10 лет	77	46	79	335	2350
11 - 13 мальчики	90	54	92	390	2750
11 - 13 девочки	82	49	84	355	2500
14 - 17 юноши	98	59	100	425	3000
14 - 17 девушки	90	54	90	360	2600



5. Пирамида питания



✓ Пирамида питания (пищевая пирамида) - это комплекс основных правил здорового и правильного питания, которое поможет вам надолго сохранить свою энергичность и активность.

✓ Пирамида здорового питания была разработана в 1992 году известным американским диетологом по имени Уолтер Виллет, сотрудником Гарвардской школы правильного питания.

✓ Пирамида правильного питания представляет собой схематическое изображение основных правил и принципов здорового питания.

✓ Ее основное предназначение – рассказать каждому человеку, сколько и чего именно надо кушать для того, чтобы оставаться здоровым и активным в любом возрасте. Итак, рассмотрим более детально основные принципы знаменитой пирамиды.



Пирамида питания

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ



ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ



6. Правила здорового питания школьников

- ✓ **Питайтесь каждый день вместе с одноклассниками в школьной столовой**
- ✓ **Соблюдайте правильный режим питания**
- ✓ **Не пропускайте приемы пищи**
- ✓ **Следуйте принципам здорового питания и воспитывайте правильные пищевые привычки**
 - ✓ **Мойте руки**





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ПАМЯТКА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

ПЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

Помните, что ежедневное здоровое горячее питание, организованное в школе, способствует хорошему настроению, высокой умственной работоспособности, получению новых знаний, успешности, успеваемости, достижению новых свершений в физической культуре и спорте, защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний, формированию привычки правильно питаться и здоровых пищевых предпочтений.

2 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- Время приема пищи должно быть каждый день одинаковое, это имеет большое значение и способствует заблаговременной подготовке организма к приему пищи.
- Принимайте пищу сидя за столом, не спеша, все тщательно пережевываем, не торопимся - продолжительность перемены для приема пищи достаточная (не менее 20 минут).

3 НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

Для правильного развития организма человека важен каждый прием пищи, который имеет свое значение и свой состав. Получайте в школе горячий завтрак и(или) обед. Меню завтраков в обязательном порядке включает горячее блюдо (каша, запеканка, творожные или яичные блюда) и горячий напиток (чай, какао, кофейный напиток). Дополнительно могут быть добавлены продукты - источники витаминов, микроэлементов и клетчатки (овощи, фрукты, ягоды, орехи, йогурты). Меню обедов включает овощной салат (овощи в нарезке), первое блюдо, второе основное блюдо рубленое или цельнокусковое (из мяса или рыбы), гарнир (овощной или крупяной), напиток (компот, кисель).

4 СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Соблюдайте режим питания – не реже 5 раз в день (основные приемы пищи – завтрак, обед и ужин; дополнительные приемы пищи – второй завтрак, полдник и второй ужин).
- Не переedayте на ночь – калорийность ужина не должна превышать 25 % от суточной калорийности.
- Обогащайте привычную структуру питания блюдами и продуктами с повышенным содержанием витаминов и микроэлементов (блюда с добавлением микрозелени, ягод, меда, обогащенный витаминами и микроэлементами хлеб, кисломолочная продукция).
- Отдавайте предпочтение блюдам тушеным, отварным, приготовленным на пару, запеченым, пассерованным и припущенным блюдам.
- Сократите количество сахара до двух столовых ложек в день, соли - до 1 чайной ложки в день.

- Исключите из рациона питания продукты с усилителями вкуса и красителями, продукты источники большого количества соли (колбасные изделия и консервы).
- Сократите до минимума потребление продуктов-источников сахара (конфеты, шоколад, вафли, печенье, коржики, булочки, кексы). Замените их на фрукты и орехи.

5 МОЙТЕ РУКИ

- Мойте руки перед каждым приемом пищи.
- Мойте руки правильно. Тщательно не менее 30 секунд намыливайте ладони, пальцы, межпальцевые промежутки, тыльные поверхности кистей, мойте с теплой проточной водой, затем ополосните руки еще раз и вытрите насухо.

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru



ПИТАЙТЕСЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ОДНОКЛАССНИКАМИ В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ



СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ



НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ



СЛЕДУЙТЕ ПРИНЦИПАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ И ВОСПИТЫВАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ



МОЙТЕ РУКИ



Полезные сайты

www.здоровое-питание.рф



CGON ROSPOTREBNADZOR



ПОДПИСАТЬСЯ

vsem.sanprosvet



Образовательный центр
по вопросам здорового питания

LET'S
MOVE



*America's Move to Raise a
Healthier Generation of Kids*



rpnzdorovoepitanie

Подписаться

437 публикаций

2 231 подписчиков

1 подписка

Здоровое питание

•Тренды в ЗОЖ

•Факты о полезных и вредных привычках

•Мнения экспертов

•Полезные рецепты из простых продуктов

rospotrebnadzor.ru



ChooseMyPlate

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE



Национальный проект «Демография»



nationalprojects.ru





Спасибо за внимание!

