



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Как воспитать умника





МЫ ЕСТЬ ТО, ЧТО МЫ ЕДИМ...
Гиппократ

Питание является определяющим фактором

- 1 **нормального роста и развития организма**
- 2 **физической и умственной активности**
- 3 **формирования устойчивости к возникновению болезней**
- 4 **здоровья**
- 5 **долголетия**





АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



БУЛИМИЯ

ОЖИРЕНИЕ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

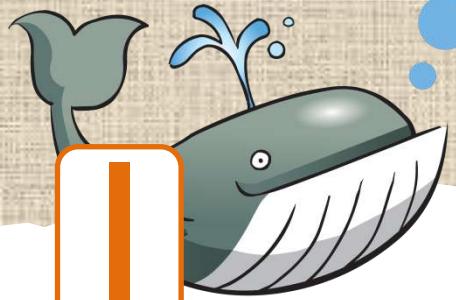
АНОРЕКСИЯ



Один из важнейших способов профилактики такого рода нарушений –
формирование полезных привычек и навыков поведения,
связанных с питанием.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ здравого питания





РАЗНООБРАЗИЕ ПИТАНИЯ





БЕЛКИ



ЖИВОТНЫЕ

- высокая биологическая ценность
- легко перевариваются
- Усвоение >90%



РАСТИТЕЛЬНЫЕ

- низкая биологическая ценность
- трудно перевариваются
- усвоение 60-80%





БЕЛКИ

В организме

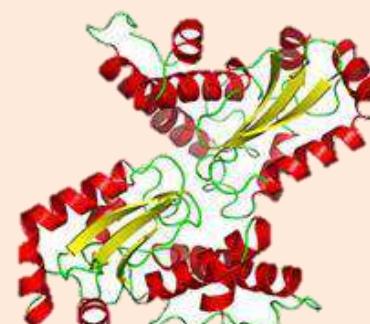
**>10 000 видов
белков**

**Постоянно идёт
синтез белка,
останавлива-
ющийся при
отсутствии
хотя бы 1 АК**

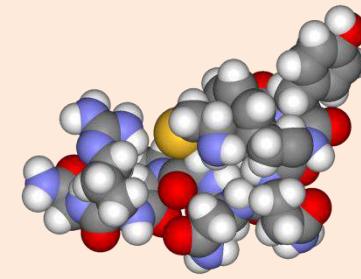
**Запасов белка
в организме нет**



иммунная защита



ферменты



гормоны



кожа



волосы



ногти



БЕЛКИ



МЯСО, КУРИЦУ или РЫБУ

необходимо есть хотя бы раз в день.

Они содержат полноценный белок и незаменимые аминокислоты



Рекомендованная
суточная
норма

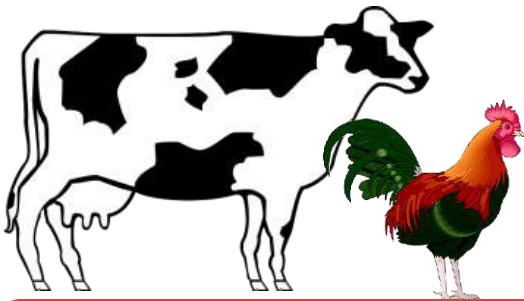
мясо, птица
рыба
яйцо
творог

	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
мясо, птица	130 г	150 г	160 г
рыба	40 г	50 г	60 г
яйцо	1	1	1-2
творог	30	35	35



ЖИРЫ

НАСЫЩЕННЫЕ (ТВЕРДЫЕ)



Жиры
животных
и птиц

Содержат
скрытые жиры:

колбасы, сосиски,
паштеты,
птица с кожей,
творожная масса,
сыры

НЕНАСЫЩЕННЫЕ (ЖИДКИЕ)

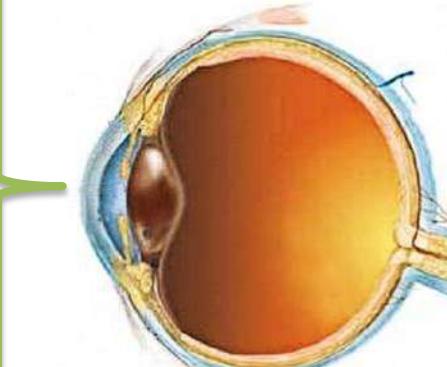


Растительные
масла
и рыбий жир

- Готовить пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекать, тушить.
- Избегать продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).
- Овощи тушить на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла



ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



Омега-3 ПНЖК

- расширяют сосуды
- повышают выносливость
- уменьшают боль и отёчность тканей
- расширяют бронхи
- уменьшают воспаление
- уменьшают свертываемость крови
- усиливают приток кислорода к тканям



ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

Суточная
потребность омега-3

не
менее **2** г/сут.

Содержание омега-3 в 100 г



- скумбрия 2,5 г
- сельдь 1,2-3,1 г
- лосось 1,0-1,4 г
- тунец 0,5-1,6 г
- форель 0,5-1,6 г
- семя льна 22,8 г
- грецкие орехи 6,8 г
- соя 1,6 г
- фасоль 0,6 г

Рекомендованная
суточная
норма рыбы

для детей в возрасте

4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
40 г	50 г	60 г



ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

Льняное, подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.

Содержат

- омега-3 ■ омега-6
- полиненасыщенные жирные кислоты

Необходимы для функционирования нервной системы, процессов памяти и интеллекта, выносливости и настроения.

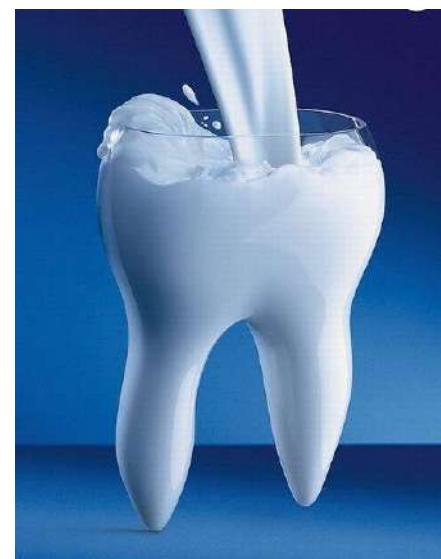


Рекомендованная
суточная
норма

для детей в возрасте		
4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
10 г	15 г	20 г



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ





МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



**Ежедневно употреблять молоко,
кисломолочные
продукты**



**Рекомендованная
суточная
норма молока,
кефира**

для детей в возрасте		
4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
450 мл	500 мл	500 мл

УГЛЕВОДЫ



МЕДЛЕННО- УСВОЯЕМЫЕ

20-30 мин.

крахмал
гликоген



Оптимальная
Суточная
норма:
300-350 г

- из них простых углеводов **30-40 г**
- пищевых волокон **20-30 г**



БЫСТРО- УСВОЯЕМЫЕ

5-10 мин.

глюкоза
фруктоза
лактоза
мальтоза
сахароза



ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
 - **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез



КЛЕТЧАТКА





ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- уменьшают внутрикишечное давление
- стимулируют желчеотделение



Рекомендованная
суточная
норма

	4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
овощи	250 г	300 г	350 г
фрукты свежие	150 г	200 г	250 г



ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ





СОЛЬ



Соевый соус
(1 столовая ложка)
51,5%

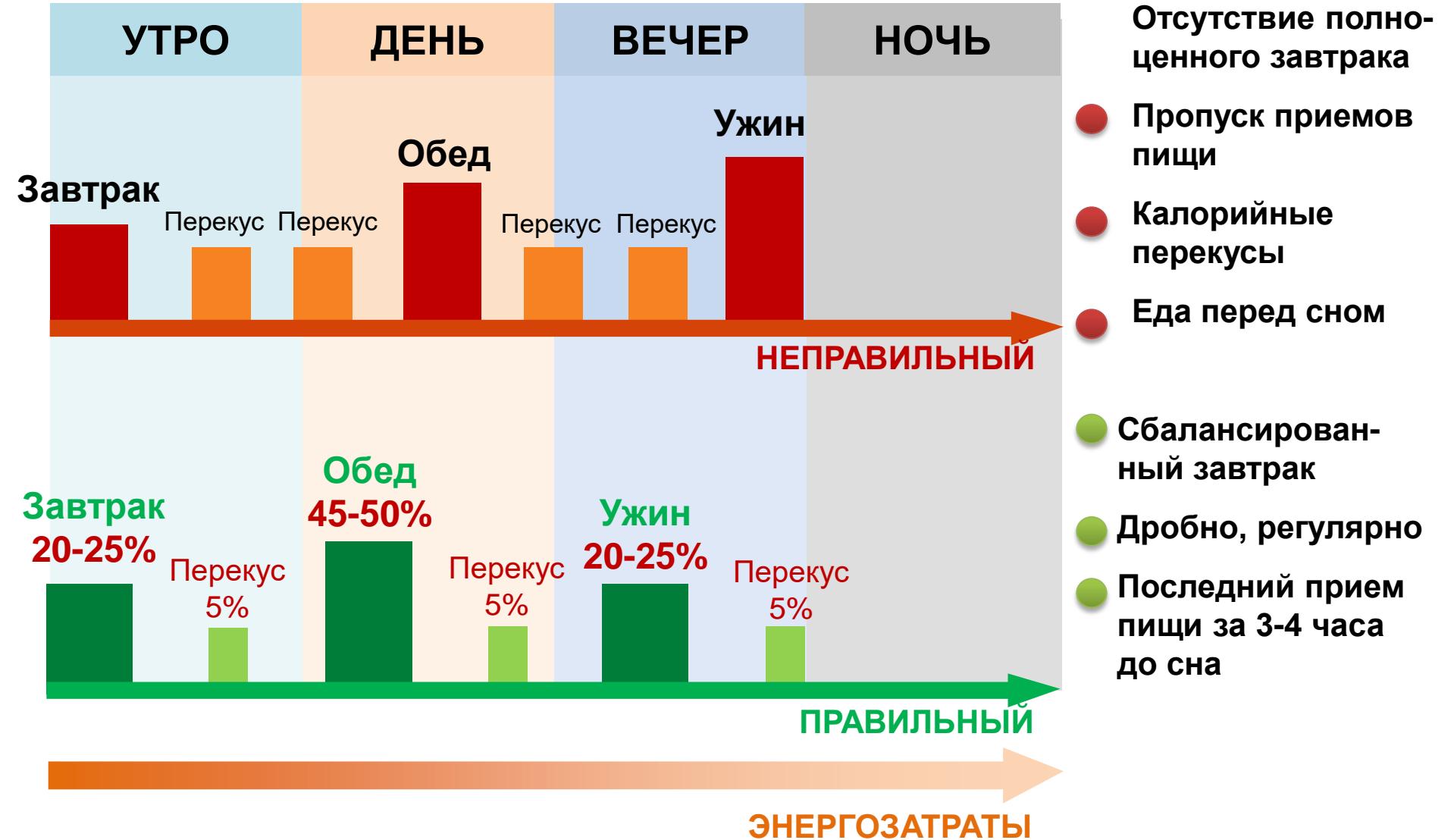
Чипсы (30 г)
30%

Чизбургер (750 мг)
(~37,5%)

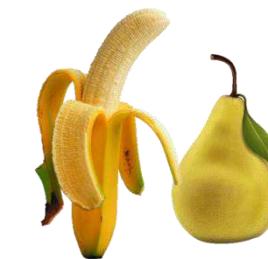
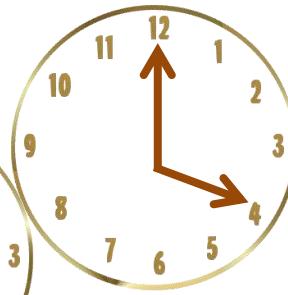
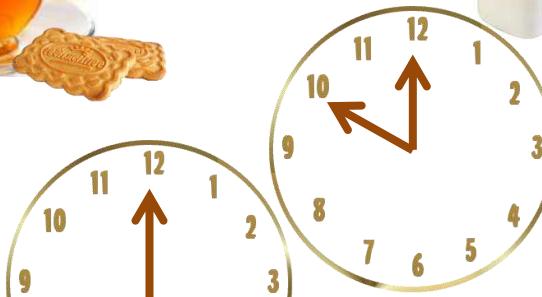
Сосиски свиные
(2 штуки) 336 мг
(~16,8%)



РЕЖИМ ПИТАНИЯ



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

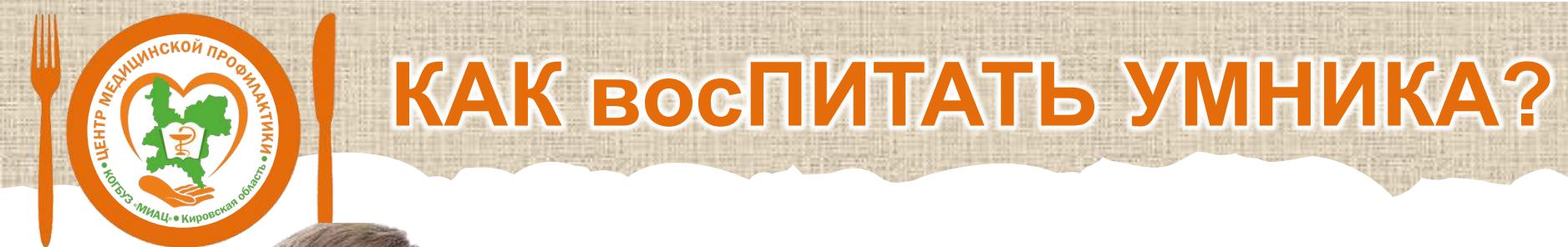


ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС

III

Энергетический баланс





КАК воспитать умника?





КАК восПИТАТЬ УМНИКА

- Питаться регулярно,
не менее 4 раз в день**

- Если занятия в школе
продолжаются
5 часов и более,
брать с собой
перекусы**





ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСА





КАК восПИТАТЬ уМНИКА



Обязательно завтракать!

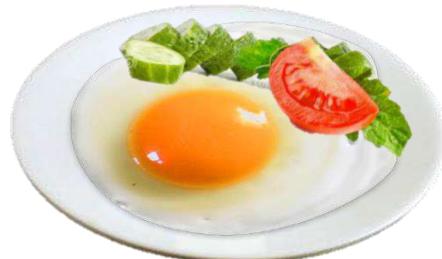
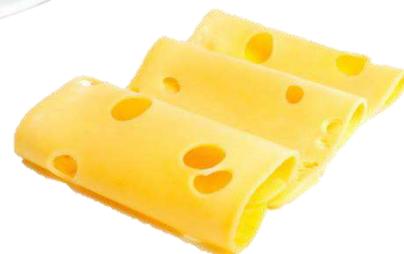
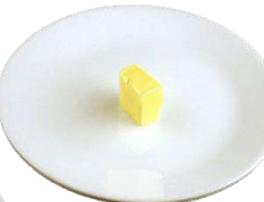
Завтрак дает энергию на весь день и запускает обмен веществ, он должен быть полноценным и разнообразным





ВАРИАНТЫ ЗАВТРАКА

ГОРЯЧЕЕ
БЛЮДО





КАК восПИТАТЬ УМНИКА

- **Обед, второй по важности прием пищи, должен содержать овощной салат, заправленный растительным маслом, и суп, а также второе горячее блюдо**





КАК восПИТАТЬ УМНИКА



УЖИН

Не позднее, чем
за 2-3 часа
до сна





ВАРИАНТЫ УЖИНА





КАК восПИТАТЬ УМНИКА



Соблюдение ПИТЬЕВОГО РЕЖИМА

Обычная питьевая негазированная
вода предпочтительнее сока,
компота, кваса.

Сладкая газировка вообще
не несет никакой пользы!





КАК восПИТАТЬ УМНИКА



НЕЛЬЗЯ ГОЛОДАТЬ!

Отказ от основных приемов пищи
лишит твой организм нужных
питательных элементов
и замедлит обмен веществ



КАК восПИТАТЬ УМНИКА



**Меньше употреблять
СОЛЕНОГО И ОСТРОГО**

Отказаться от чипсов,
сухариков с усилителями
вкуса





КАК восПИТАТЬ УМНИКА



**ЖАРЕНЫЕ БЛЮДА,
ПОЛУФАБРИКАТЫ,
КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ,
КОНСЕРВЫ**

свести к минимуму!





КАК восПИТАТЬ УМНИКА



СЛАДОСТИ, ВЫПЕЧКУ

стараться ограничить!

Лучше выбирать
ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД,
ФРУКТЫ И
СУХОФРУКТЫ





КАК воспитать умника



**ГАМБУРГЕРЫ, ЧИСБУРГЕРЫ,
КАРТОФЕЛЬ ФРИ
и др. фаст-фуд**

стараться ограничить

или исключить!

Это – источники
большого количества
«пустых» калорий





КАК воспитать умника

Это вполне конкретные продукты,
разумное употребление которых

- улучшает обменные процессы в головном мозге
- повышает энергию.

Хорошей пищей для ума будет правильное
сбалансированное питание, включая продукты, богатые

- белком,
- жирными кислотами,
- витаминами А
- витаминами группы В,
- йодом,
- железом,
- цинком,
- магнием.





ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

КАКАО-БОБЫ

1-2 дольки горького
шоколада в день.

- Содержат огромное количество антиоксидантов

Улучшают кровоснабжение головного мозга, память, пробуждают энергию





ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

1-2 чашки в день

Стимулятор нервной
системы, позволяющий
быстрее и эффективнее
решать поставленные
перед ней задачи





ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЯГОДЫ

Клюква, черника, малина,
голубика, черная смородина,
крыжовник, черника

Содержат

- витамины,
- минеральные вещества,
антиоксиданты,
- клетчатку



При регулярном употреблении способствуют сохранению здоровья клеток головного мозга, оказывают оздоровительный эффект на организм в целом. Черника снимает усталость глаз, усиливает остроту зрения.



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ

3-4 куска в день

Содержит

- фолиевую кислоту
- другие витамины группы В

Рекомендованная
суточная
норма хлеба

пшеничный
ржаной



для детей в возрасте		
4-6 лет	7-10 лет	11-14 лет
100 г	150 г	200 г
50 г	70 г	100 г



ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОРЕХИ И СЕМЕНА

грецкий орех, миндаль,
фисташки, арахис,
тыквенные семечки,
пророщенная пшеница

Важны для активизации
работы мозга, укрепления
зрения, улучшения остроты
восприятия и памяти

30 г в день



