

Модуль 1.

Принципы здорового питания детей школьного возраста. Роль медицинского работника в поддержании здоровья школьника.

Тренинги по вопросам здорового питания для работников ПМСП (школьных медработников)

Представительство Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Казахстане
при поддержке и координации Национального Центра Общественного
Здравоохранения при МЗ РК



Порция - это сколько?



1 яблоко



1 банан



1 апельсин



1 средний огурец



1 помидор

1 чашка
приготовл.овощей



1 чашка свежего
салата



5 ст.л. сухих
хлопьев без сахара (мюсли) (35 г);



1 ломтик хлеба (70 г)



6 небольших печений (35 г)

1 ст.л. сухих боб. (25 г);
3 ст.л. свежих боб. (80 г);
3 ст.л.приготовл. боб. (80 г).



2 ст.л.сухой крупы (35 г);
4 ст.л. приготовл.
крупы (110 г).



Порция - это сколько?



**сырые мясо или рыба (30 г),
приготовленные мясо или
рыба (25 г);**



**1 ст.л. раст. масла (10 г);
4 ст.л. сливок (30 г),
1 десерт.л. слив. масла (15 г) [**

**1 яйцо среднего размера (55 г);
1 кружка молока (250 мл);
1 стакан натур.жидкого йогурта без сахара (200 мл);
йогурт без сахара (200 мл);
2 тонких ломтика сыра (40 г).**

Режим питания

В течение дня у школьника должны быть 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и 2-3 дополнительных перекуса.

Длительные перерывы между приемами пищи могут провоцировать развитие гипогликемии (снижение содержания сахара в крови), вызывать усталость, ослаблять концентрацию внимания и мешать познавательной деятельности.

Завтрак - 7.00-8.00 – 20-25%

разнообразные каши, цельнозерновой хлеб, несладкие хлопья; яйца, нежирное мясо, несладкие кисломолочные продукты, фрукты и овощи.

Обед - 13.00-14.00 – 30-35%

суп, белковый компонент (мясо, птица или рыба) с гарниром, овощной салат, напиток

Ужин – 19.00-19.30 (за 2-2,5 часа до сна) – 20-25 %

рыба, омлет, творожная запеканка, овощные салаты или тушеные овощи (овощное рагу, соте), фрукты.

Перекусы – между основными приемами пищи - 5-10%

фрукты и овощи, фруктовые/овощные чипсы или фрипсы (фрукты, высушенные без сахара и добавок), орехи, натуральная пастила без сахара, цельнозерновые хлебцы, сухофрукты или батончики на основе сухофруктов, печенье из цельного зерна.



Белки

Животные белки



Растительные белки



Рекомендации здорового питания: рыба и мясо

Потреблять рыбу 2 раза в неделю, в т.ч. жирные сорта морской рыбы



Рыба - хороший источник полноценного белка, витаминов и минералов, а также омега-3 жирных кислот, которые могут помочь предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний

Сократить количество красного и переработанного мяса



Потребление красного и переработанного мяса (бекон, ветчина, колбасы, сосиски, сардельки, мясные консервы) повышают риск развития рака

Рекомендации здорового питания: потребление жиров

Как можно сократить потребление жиров?

- Готовить пищу на пару или варить, запекать, а не жарить;
- Есть меньше запеченных и жареных готовых продуктов.
- Вместо сливочного масла и сала использовать растительное масло
- Избегать жирных молочных продуктов
- Выбирать постное мясо; срезать видимый жир с мяса, с птицы снимать кожицу
- Ограничить потребление пончиков, кексов, пирогов, вафель и другой выпечки, содержащей трансжиры промышленного производства.

Углеводы

Основа рациона – сложные углеводы: цельнозерновые продукты (пшеница, овес, цельная пшеница, ячмень и коричневый рис), включая хлеб из муки грубого помола и макароны из цельнозерновой муки, бобовые, овощи-фрукты. Кроме того, эти продукты содержат белки, витамины, минералы и клетчатку



Рекомендации здорового питания: потребление овощей и фруктов

В день нужно потреблять не менее 400 г (т.е. пять порций) овощей и фруктов в день. Они являются источником витаминов, минералов и клетчатки

Как можно увеличить употребление фруктов и овощей?

- Заботьтесь о разнообразии фруктов и овощей на вашем столе. Старайтесь употреблять в пищу больше сезонных овощей и фруктов.
- Используйте замороженные овощи и фрукты вне их сезона.
- Как можно чаще включайте овощи и фрукты в ваше меню (к овощам не относятся картофель). Делайте овощные гарниры, добавляйте овощи в супы и мясные блюда (например, морковь, свеклу, тыкву, капусту в котлеты или фрикадельки), свежие фрукты и ягоды в каши и запеканки
- Используйте овощи и фрукты как перекусы
- Большую часть тарелки должны составлять овощи (в виде салата и гарнира).
- Потребление соков и смузи должно быть не более 150 мл в день, т.к. они содержат свободные сахара

Рекомендации здорового питания: потребление сахара

Доля свободных сахаров в оптимальном варианте должна составлять менее 5% от общей получаемой с пищей энергии, что эквивалентно 25 г сахара (или 6 чайным ложкам без горки) на человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 ккал в день.

Свободные сахара — это все сахара, добавляемые в продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков.



Как можно сократить потребление сахара?

- Избегать продуктов с высоким содержанием сахара: сладости, кукурузные палочки, сладкие кукурузные хлопья, мюсли с добавлением сахара, батончики, карамелизированные орешки, сладкая выпечка
- Пить меньше напитков, в которых присутствуют свободные сахара: газированные и негазированные прохладительные напитки; фруктовые и овощные соки и нектары; жидкие и порошковые концентраты; напитки на основе воды и молока со вкусовыми добавками; энергетические и спортивные напитки; бутилированный чай и кофе.
- Заменить сладкие перекусы свежими фруктами и овощами



Рекомендации здорового питания: потребление соли

Доказана связь между чрезмерным потреблением натрия (соли) и развитием сердечно-сосудистых заболеваний, артериальной гипертензии и инсульта.

В РК уровень потребления соли составляет **17 !!** г/сутки

Потребление натрия для взрослых (старше 16 лет) не более 2 г/сутки - не более 5 г соли (примерно одна чайная ложка) в сутки, включая готовые продукты.

Для детей потребление натрия и соли

должно быть соответственно меньше (не более 4 г соли /сутки

Соль должна быть йодированной.



Как можно сократить потребление соли?

- Ограничить количество соли и приправ с высоким содержанием натрия
- Не ставить на стол соль и соусы с высоким содержанием натрия.
- Избегать продуктов с высоким содержанием соли (колбасы, копчёности, соленые снеки, консервированные и маринованные продукты) и выбирать блюда и продукты с низким содержанием натрия



Принципы здорового питания

Главное правило - **достаточность или полноценность.**

Питание должно соответствовать пищевым потребностям, рекомендованным нормам потребления основных пищевых веществ и продуктов с учетом возраста, пола человека, состояния здоровья, физической активности и других факторов.

