

ТЕМА: РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ.

ЦЕЛЬ:

- формирование у родителей культуры питания как составляющей здорового образа жизни их детей

ХОД СОБРАНИЯ

1. Изменение статуса питания в современных условиях
2. Дефицит здорового питания
3. Основные элементы рациона здорового питания.

1. Изменение статуса питания в современных условиях

Проводимые с 1999 года в России исследования фактического *питания* различных групп населения показали, что структура питания претерпевает значительные изменения в сторону значительного уменьшения потребления наиболее ценных пищевых продуктов. Повседневный рацион большинства россиян это «пицца бедняков» - углеводисто-жировая, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов, микроэлементов. Наиболее характерными причинами дисбаланса рационов питания являются большое потребление хлеба и хлебопродуктов, картофеля, жиров животного происхождения, недостаточное потребление основных источников полноценного животного белка (мясо, рыба, молоко, яйца), растительных масел, свежих овощей и фруктов. В результате не удовлетворяется физиологическая потребность в пищевых веществах.

Именно изменением статуса питания объясняется рост числа лиц с избыточной массой тела и ожирением – ведущим фактором риска таких заболеваний как атеросклероз, гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца, сахарный диабет, а также людей со сниженной иммунореактивностью. Наблюдается снижение антропометрических показателей у детей раннего возраста.

2. Основные элементы рациона здорового питания

Основными элементами здорового питания являются белки, жиры, углеводы, витамины, макро и микроэлементы.

БЕЛКИ – это основной пластический материал для роста, развития и обновления организма. При недостаточном содержании белка в рационе в организме могут развиваться тяжелые нарушения (гипотрофия, анемия, пр.), чаще возникают острые респираторные заболевания, которые принимают затяжное течение. Однако и избыток белка может отрицательно сказываться на здоровье. При длительном использовании высокобелковой пищи страдает функция почек и печени, повышается нервная возбудимость, часто появляются аллергические реакции, возможны интоксикации вследствие неполного распада и окисления белков с образованием токсических веществ.

Ребенок чувствителен не только к количеству белка, но и его качеству, которое определяется аминокислотным составом. Среди аминокислот выделяются 2 группы: незаменимые и заменимые. Незаменимые аминокислоты не синтезируются в организме и поэтому обязательно должны поступать с пищей. Отсутствие любой из незаменимых аминокислот в получаемой пище отрицательно сказывается на состоянии ребенка. При этом возникает состояние, сопровождающееся падением массы тела, задержкой роста и развития. Основными источниками незаменимых аминокислот являются белки животного происхождения (молоко, творог, мясо, яйца, рыба). В продуктах растительного происхождения (мука, крупы, бобовые) белки не содержат полного набора незаменимых

аминокислот или содержат их в недостаточном количестве. Вместе с тем, растительные белки обладают низкой усвояемостью (60% против 90% у животных белков).

Количество животного белка в рационе с возрастом уменьшается в соотношении с растительным белком – от 3 до 7 лет 60-65%, старше 7 лет – 55% от общего количества получаемого белка, у взрослых – не менее 50% белков животного происхождения, у детей – не менее 60%, как и у взрослых спортсменов, а у юных спортсменов – 70% (при этом 40% животных белков должно поступать за счет мяса, рыбы, яиц и 30% за счет молока и молочных продуктов).

Биологическая ценность белка в пищевом рационе значительно возрастает при условии правильного сочетания белков животного и растительного происхождения. Так, например изделия из муки и круп полезно сочетать с мясом и рыбой. Белковая ценность яиц повышается при употреблении их с картофелем.

При оценке **повседневного питания** детей всех возрастных групп установлено, что недостающими в нем чаще всего являются 3 аминокислоты, которые содержатся в следующих продуктах: мясо (вырезка), птица (куры, индейка), рыба (атлантическая сельдь, треска, минтай), морепродукты (кальмары), жирный творог, сыр, молоко, молочные продукты, яйца, горох, фасоль, соя.

Недостаточная полноценность растительных белков опровергает научную основу вегетарианства как формы *здорового питания*. Вегетарианство также мало приемлемо для спортсменов в виду большего объема пищи и худшей ее усвояемости, особенно белков.

ЖИРЫ выполняют в организме много функций – накапливают энергию, сохраняют тепло, защищают от травм, участвуют в обмене и образовании необходимых гормонов, витаминов и других биологически активных веществ.

Кроме высокой энергетической ценности (1 г жира дает 9,3 кал против 4,1 при «сгорании» 1 г белка или углевода), жиры наравне с белками выполняют роль пластического материала. Однако жиры это не самый легко доступный источник энергии в организме Их усвоение в пищеварительном тракте происходит медленнее, чем белков и углеводов.

Основной источник - сливочное масло и молочные продукты – обладает высокими вкусовыми качествами, благодаря низкой температуре плавления легко усваивается, содержит достаточное количество витаминов А, D₂, каротина, токоферолов, фосфатидов, холина, биологически активных высокомолекулярных жирных кислот и сбалансированным соотношением.

Жировая часть рациона складывается из собственно жировых продуктов (масла, маргарин, животные жиры) и «скрытого» жира, содержащегося во всех других продуктах. Наибольшее количество содержится в готовых продуктах – вареные и копченые колбасы, сардельки, сосиски, сыры, сметана, сливки, сырковые массы, копчености, кондитерские изделия, сдобное печенье, мороженое, торты с кремом, которое составляет до 50% жира в рекомендуемых продуктовых наборах.

Растительные жиры являются основными источниками полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), витамина Е.

УГЛЕВОДЫ - основной источник энергии. Они подразделяются на простые (моно- и дисахариды) и сложные – полисахариды. Простые углеводы имеют сладкий вкус, легко растворяются в воде, быстро всасываются и легко усваиваются организмом, используются для образования гликогена, обеспечивают жизненно важные органы. При избытке могут выделяться с мочой, а также превращаются в собственные жиры и откладываются. Поэтому простые сахара следует использовать в пределах физиологической нормы.

Полисахариды – крахмал, гликоген, декстрины, клетчатка, пектины, целлюлоза. Перевариваемые (крахмал, декстрины, гликоген) перевариваются и усваиваются значительно медленнее (примерно около 6 часов, а простые через 5-10 минут). Неперевариваемые – пищевые волокна (клетчатка, целлюлоза, пектины) – не усваиваются, но оказывают благотворное действие на функцию желудочно-кишечного тракта.- стимулируют деятельность пищеварительных желез и переваривание пищи, моторную функцию, усиливают выделение желчи и выведение избыточного холестерина, нормализуют микрофлору кишечника, адсорбируют нежелательные продукты обмена, нейтрализуют и выводят токсины.

ВОДА - универсальный растворитель. Она необходима для нормального здорового функционирования всех органов и систем. Тело взрослого состоит из воды на 60%, детей и подростков – на 70-90%.

В обычных условиях организм теряет воду с мочой, калом, потом и через легкие. В зависимости от возраста, температуры, климата, состояния здоровья и деятельности суточная потребность в свободной жидкости может колебаться от 1.5-2 до 5-6 литров в сутки.

Питьевой режим в сбалансированном рационе здорового питания ребёнка не может быть ограничен, так как не только ведет за собой снижение работоспособности его, но и может приводить к серьезным нарушениям со стороны почек. Для утоления жажды может быть предложена минеральная вода, фруктовые и овощные соки и напитки, морсы, чай, тонизирующие напитки, свежие фрукты и овощи. Следует быть крайне осторожными при употреблении холодных напитков в жару.

У детей важно обращать внимание на пользование индивидуальными стаканами или бутылками.

ВИТАМИНЫ - важные и незаменимые компоненты рациона здорового питания, принимающие участие во всех жизненно необходимых биохимических процессах организма. Недостаточное потребление витаминов отрицательно сказывается на здоровье, физическом развитии, заболеваемости, способствует развитию обменных нарушений, хронических заболеваний. Усиливает воздействие на организм вредных экологических факторов, повышенного радиационного фона, увеличивает риск онкологических и генетических нарушений, в том числе индуцируемых радиацией.

Гиповитаминозный фон, характерный для большого числа здоровых детей, усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек. Лекарственная терапия, антибиотики, хирургические вмешательства, а также интенсивные нагрузки углубляют гиповитаминозы.

Витамины практически не синтезируются в организме и должны поступать с пищей, однако зачастую они содержатся в продуктах питания в незначительных количествах или легко разрушаются при неправильном и длительном их хранении, тепловой обработке, высушивании, консервировании.

Общими признаками гиповитаминозов являются повышенная утомляемость, раздражительность, снижение сопротивляемости к заболеваниям и степень проявлений зависит от степени имеющегося дефицита.

Витамины подразделяются на жирорастворимые (А, провитамин А – В-каротин, Е, Д, К) и водорастворимые (витамины группы В, витамин С, Н)

Для профилактики и коррекции дефицита витаминов, в рационе питания, необходимо:

- увеличение потребления богатых витаминами продуктов здорового питания, их правильное хранение и приготовление

- обогащение витаминами массовых продуктов питания (хлебо-булочные, молочные продукты, соль)
- витаминизация пищи прием поливитаминных препаратов

Вы заметили, что слова «здоровый образ жизни» слышны буквально на каждом шагу? Так и есть: сегодня эта тема интересует практически всех.

Изменить напряженный ритм жизни не всегда в наших силах, но мы можем принести много пользы собственному организму, активно двигаясь, отказываясь от вредных привычек и придерживаясь правильного питания. Ведь именно оно — одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Спасибо за внимание!

Приложение №1

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей 7-11 и 11-18 лет

Методические рекомендации

Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов для питания детей школьного возраста (на одного ребенка, г/брутто)

Наименование продуктов	Возраст детей, количество продуктов, г, мл, брутто	
	7-11 лет	11-18 лет
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	250	250
Овощи свежие, зелень	350	400
Фрукты (плоды) свежие	200	200
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	20
Соки плодоовощные, витаминизированные напитки	200	200
Мясо 1 кат.	95	105
Птица 1 кат п/п	40	60
Рыба	60	80
Колбасные изделия	15	20
Молоко (м.д.ж. 3,2%)	300	300
Кисломолочные продукты (м.д.ж. 3,2%)	150	180
Творог	50	60
Сыр	10	12
Сметана	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное	15	18
Яйцо диетическое	1 шт.	1 шт.
Сахар	40	45
Кондитерские изделия	10	15
Чай	0,4	0,4

Какао, напиток кофейный злаковый	1,2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	1	2
Соль	5	7