



Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики  
«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики Министерства здравоохранения Удмуртской Республики»

# Здоровая еда - залог успеха и благополучия

(советы диетолога подросткам)

г. Ижевск, 2021 г.

Питание – неотъемлемая часть жизнедеятельности человека, оказывающая влияние на его здоровье. В настоящее время вопросам обеспечения здорового питания населения уделяется большое внимание.



Правильное питание на сегодняшний день – это единственная возможность сохранить свое здоровье, быть красивым, успешным, обеспечить себе счастливое будущее.







# Сегодня мы поговорим о правильном питании согласно определенному возрасту





# Возраст 13-18 лет

УРА!  
ВЫ НАЧИНАЕТЕ  
ВЗРОСЛЕТЬ!

Пубертат - это период юности, когда активно растут и формируются все органы и системы.



В последнее десятилетие, состояние здоровья населения характеризуется негативными тенденциями: дети и подростки стали чаще болеть неинфекционными заболеваниями.





Остро стоит проблема недостаточности витаминов и микроэлементов (йода, железа, фтора, селена) и рост связанных с этим неинфекционных заболеваний.



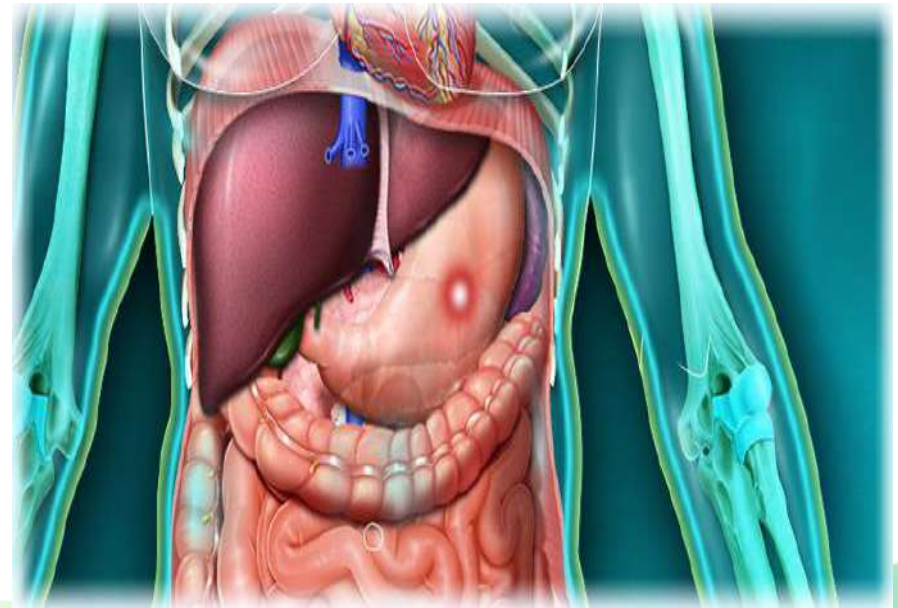


**Алиментарно-зависимые**  
заболевания – это болезни,  
возникающие в результате  
неправильного питания.



# Заболевания желудочно - кишечного тракта

- хронический гастродуоденит  
(воспаление желудка)
- язвенная болезнь желудка, 12п кишки  
(дефект слизистой)
- панкреатит (воспаление  
поджелудочной железы)
- жировой гепатоз  
(ожирение печени)
- желчекаменная болезнь  
(камни в желчном пузыре)
- КОЛИТ  
(воспаление кишечника)



# Заболевания опорно-двигательного аппарата

- нарушение осанки у детей, плоскостопие (будущие грыжи позвоночника, головные боли)
- дисплазия соединительной ткани (врожденные пороки сердца, перегиб желчного пузыря)
- остеохондроз (боли в спине, шее)
- артриты и артрозы (боли в суставах)



# Заболевания эндокринной системы

- ожирение
- сахарный диабет I типа
- заболевания щитовидной железы





# Клинические последствия недостаточности питания

---

- снижение умственной деятельности
- снижение иммунитета, частые ОРВИ
- разрушение зубов
- нарушение менструального цикла у девочек
- нарушения психики в виде анорексии



# Ты устал... Потому, что не поел!

---



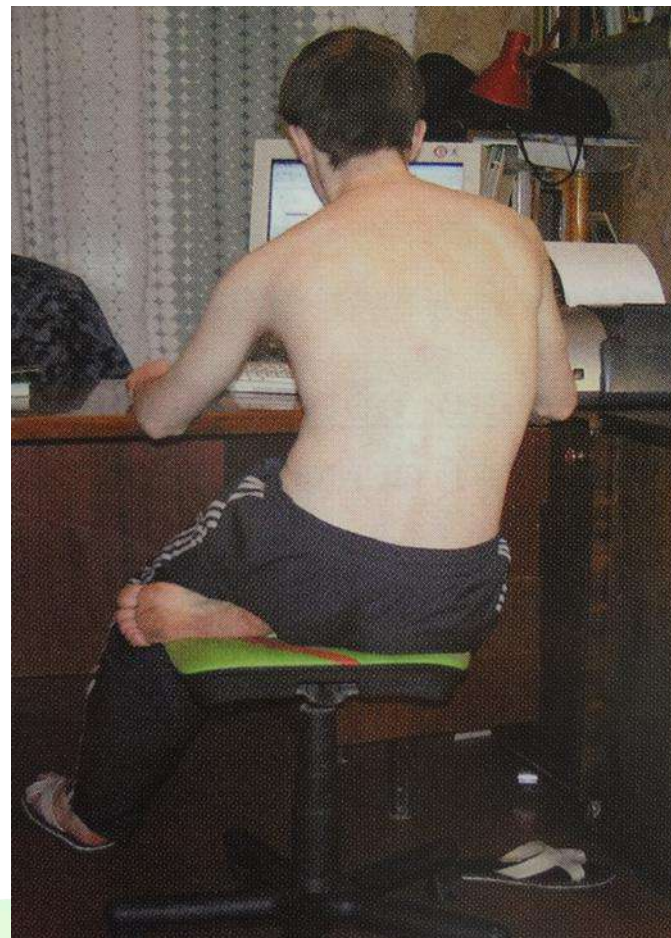
# Болят ноги... Не хватает кальция.

---





# Ты сутулишься... Не хватает витамина Д, Омега-3





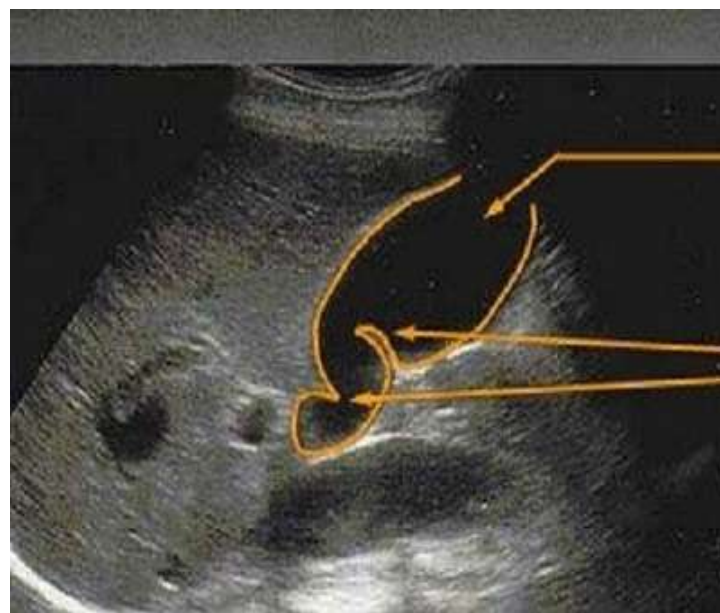
# БОЛИТ ЖИВОТ..





# Болезни, возникающие при неправильном, нерациональном питании

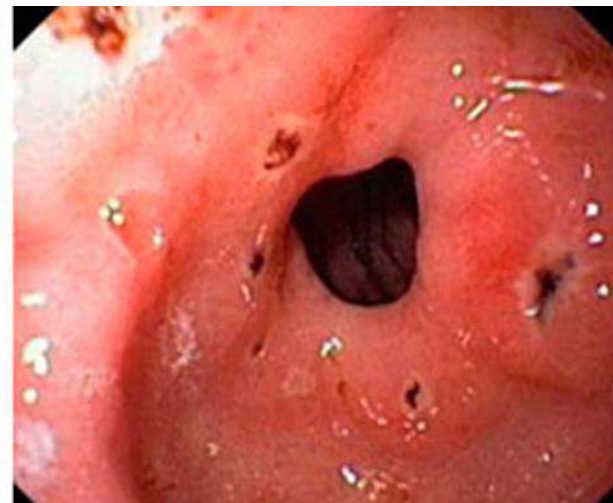
## Перегиб желчного пузыря...



Желчный пузырь

Перегибы желчного пузыря

# Язва желудка...

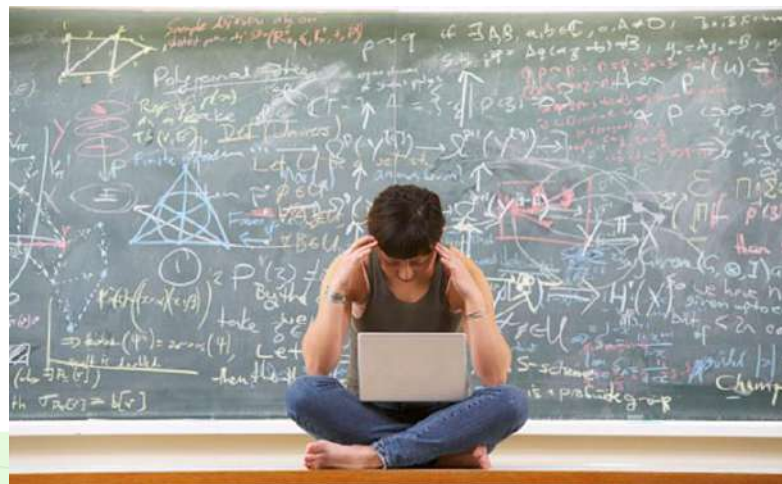


# Больное сердце...

- «колет сердце»
- частый пульс и перебои в работе сердца
- низкое артериальное давление, головокружение, тошнота
- одышка при физической нагрузке



# Нет сил готовиться к экзаменам...





# Схематично пищевая пирамида правильного питания выглядит следующим образом



# Основание пищевой пирамиды

## ДВИЖЕНИЕ

Энергию, которую мы получаем с едой, мы должны израсходовать.



# Первая ступень

Полезьа воды для организма человека неоценима. Она увлажняет кислород для дыхания, регулирует температуру тела, транспортирует питательные вещества, витамины и минералы по всему телу.

Норма питьевой воды в день – 1 литр (пьем глотками).



# Вторая ступень

Цельнозерновые  
продукты  
(сложные углеводы):

- хлеб из муки  
грубого помола  
(не белый, а серый хлеб)
- макароны из твердых  
сортов пшеницы
- крупы  
(гречка, рис, овес,  
ячмень, пшеница, пшено)







# Польза каши

---

Обеспечивает организм  
питательными веществами:

витаминами, микроэлементами, клетчаткой.

Рассыпчатая каша содержит минимум сахара,  
улучшает работу кишечника.

# Гречка

- белок гречневой крупы содержит 18 аминокислот, из них 8 незаменимых для организма человека
- богата клетчаткой:  
1 стакан гречневой крупы содержит более 4 грамм клетчатки
- снижает уровень глюкозы в крови полезна в рационе при диабете 1 типа
- снижает уровень холестерина



# РИС

- улучшает работу кишечника, быстро заряжает энергией
- будучи богатым углеводами, рис полезен для хорошего функционирования мозга
- не содержит холестерина, натрия
- богат такими витаминами и минералами, как: тиамин, железо, рибофлавин, кальций и витамин D
- содержит много клетчатки, которая улучшает пищеварение



# Овес

- улучшает состояние кожи
- повышает иммунитет
- нормализует обмен веществ
- очищает организм от шлаков, солей тяжелых металлов, токсинов
- улучшает работу пищеварительного тракта





# Третья ступень

## Овощи и фрукты

Содержат много клетчатки, микроэлементов и витаминов.

Овощи способствуют лучшему усвоению белка, микроэлементов и витаминов, улучшают работу пищеварительного тракта.

В день съедаем  
1 тарелку супа, салат,  
овощной гарнир  
на обед или ужин  
и 2 больших яблока.



# Растительные жиры

Нерафинированное масло:  
подсолнечное, оливковое  
рапсовое, льняное,  
кукурузное.

Способствуют быстрому  
мышечному восстановлению  
после интенсивной  
нагрузки, снижают  
уровень холестерина.  
Норма – 1 дес. ложка в сутки.



# Четвертая ступень. Белковые продукты.

## **Белок растительного происхождения - горох.**

Горох - одна из самых питательных культур.

Горох содержит: белок, жир, углеводы;  
холин, метионин; витамины группы В, витамин С,  
каротин; соли калия, фосфора, марганца;  
крахмал и другие вещества.

Предпочтение отдается  
зеленому горошку,  
так как в нем больше  
витаминов.

Норма консервированного  
горошка – 1 дес.  
ложка в день.





# Четвертая ступень. Белковые продукты.

## Белок растительного происхождения - фасоль.

Плоды фасоли содержат:  
растительный белок, жиры,  
углеводы; витамины А, В1,  
В2, В6, К, РР, С, каротин;  
клетчатку.

Минеральные вещества:  
железо, кальций, фосфор,  
калий, магний, натрий,  
йод, медь, цинк.





# Четвертая ступень. Белковые продукты.

**Белок растительного происхождения - чечевица.**

Низкое содержание калорий.

Высокое содержание клетчатки и пищевых волокон.

Помогает справиться с запорами и предупреждает проблемы пищеварительного тракта.

Белки и минералы, которыми богата чечевица, полезны для укрепления нервной системы, нормализуют процесс метаболизма и придают большой запас энергии.



# Четвертая ступень. Белковые продукты.

**Белок животного происхождения:  
мясо, птица, рыба, яйцо.**

Мясо не жирное: отварное,  
котлеты, фрикадельки – ежедневно.

Рыба: по одному куску рыбы  
2-3 раза в неделю.

Птица: ½ порции грудки  
или бедра 2-3 раза в неделю.

Яйцо:  
1 шт/через день.



# Четвертая ступень. Белковые продукты.

**Белок животного происхождения:  
молоко и молочные продукты.**

Молоко в сутки:  
дети 200 мл.

Кефир в сутки:  
дети 200 мл.



# Четвертая ступень. Белковые продукты.

**Белок животного происхождения:  
сыр, сливочное масло, сметана, творог.**

Сыр твердый:  
20 гр/сутки.

Масло сливочное:  
20 гр/сутки (1 кусочек  
на бутерброд ежедневно).

Сметана:  
20 гр/сутки  
(1 дес. ложка).

Творог:  
¼ пачки через день.







# Польза

---

Белок (протеин) — это органические вещества, состоящие из аминокислот, соединенных в цепочку.

Он является незаменимым источником энергии и строения клеток всех систем нашего организма.

13 аминокислот могут самостоятельно синтезироваться в нашем организме, а 9 попадают из продуктов с высоким содержанием белка.



# Функции белка

---

- является источником энергии организма
- улучшает восстановление клеток и влияет на их строительство
- отвечает за синтез гормонов
- обеспечивает доставку питательных веществ ко всем органам и системам
- стимулирует работу нервной системы
- увеличивает рост мышечной ткани
- нормализует работу почек, печени
- улучшает иммунитет
- способствует свертываемости крови
- укрепляет структуру волос и ногтей



# Последняя ступень пирамиды

- белый хлеб
- вся вкусная выпечка
- конфеты
- алкоголь – исключить!
- маргарин
- кетчуп
- майонез
- чипсы
- жирное красное мясо
- колбасы
- фаст-фуд

**Максимально  
ограничить  
в рационе  
или исключить!!!**



# 12 правил здорового питания

---

1. Пища должна быть **разнообразной**.
2. Сложные углеводы крайне **полезны**:  
цельнозерновой хлеб,  
каши из цельных круп, бобовые.
3. Ежедневный рацион включает 600 гр. овощей и 200 гр. фруктов, желательно, **выращенных в Удмуртии**.



4. Индекс массы тела **поддерживаем**  
в пределах ИМТ\*18,5 – 25,  
**ИМТ = вес(кг) / рост(м) x рост(м).**


5. Жиры ненасыщенные –  
употребляем **нерафинированное**  
растительное масло (20 гр/сутки).

6. Едим нежирное мясо ежедневно.

7. Рыбу и птицу едим через день.

8. **Употребляем** молочные продукты ежедневно.


9. **Уменьшаем** потребление сахара, отказываемся от газированных напитков (пепси-кола, кока-кола, фанта).



10. **Ограничиваем** соль до 5 гр./сутки (1 чайная ложка).

11. **Исключаем** фаст-фуд из рациона — это вредный для здоровья человека продукт.

12. Правильно готовим еду: запекаем, варим, готовим на пару. **Не жарим.**





Правильное питание обезопасит  
вас от ожирения и развития  
неинфекционных заболеваний  
в будущем.



# Завтрак (вариант 1)

- омлет
- зеленый горошек (1 дес. ложка)
- чай с сахаром и лимоном



# Завтрак (вариант 2)

- каша молочная со сливочным маслом и яблоком
- бутерброд с сыром
- какао с молоком



# Обед (вариант 1)

- огурец свежий
- борщ
- макароны с котлетой
- чай с сахаром и лимоном
- хлеб ржано-пшеничный





# Обед (вариант 2)

- помидор
- суп-лапша куриная
- кусочек курицы
- компот
- хлеб ржано-пшеничный





# Обед (вариант 3)

- уха
- плов
- сок
- пирожок с яблоком



# Ужин (вариант 1)

- печеный картофель
- рыба отварная или печеная
- помидор, огурец, сладкий красный перец
- морс из ягод



# Ужин (вариант 2)

- макароны
- мясные фрикадельки
- любой салат
- СОК С МЯКОТЬЮ





# Ужин (вариант 3)

- творожная запеканка
- печеное яблоко
- кисель





# За час до сна

- кефир 200 мл.
- хлебцы  
или кукурузные хлопья  
или булочка 50 гр.



# Что такое перекус?

Приемы небольших порций пищи между основными приемами пищи:

- яблоко, груша, апельсин
- сок, фруктовое пюре
- йогурты, творожки





Советы просты и абсолютно выполнимы.  
Чтобы сохранить здоровье, настроение,  
успех в делах достаточно просто перейти  
на **правильное питание.**



## **Группа авторов:**

Бюджетное учреждение здравоохранения Удмуртской Республики  
«Республиканский центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики Министерства  
здравоохранения Удмуртской Республики»

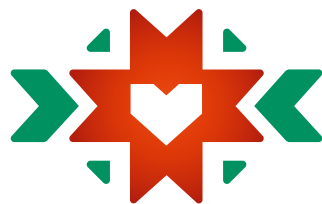
Краснова О.С. – главный врач, главный внештатный  
специалист по медицинской профилактике МЗ УР;

Белокрылова И.И. – заведующий Центром диетологии,  
главный внештатный специалист диетолог МЗ УР;

Ложкина С.П. – врач-диетолог Центра диетологии;

Трефилова Л.М. – педагог-психолог.

**Благодарю  
за внимание**



**РЦОЗМП**