



## 10 принципов Правильного Питания по рекомендации ВОЗ

Здоровье, по определению ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения), – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье человека – это процесс сохранения и развития его психических и физиологических качеств, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни.

По мнению академика Ю.П. Лисицына, «...здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомогания, дискомфорта, оно – состояние, которое позволяет человеку вести нестесненную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие».

В Государственном центре профилактической медицины Минздрава адаптировали к российским условиям рекомендации Всемирной организации здравоохранения. Методика ВОЗ основывается на масштабных исследованиях и длительных наблюдениях, которые проводились в течение многих лет.

Медики изучали зависимость продолжительности жизни и состояния здоровья человека от его дневного рациона и образа жизни. Все рекомендации по здоровому питанию в принципе общеизвестны, однако, поскольку большинство россиян их упорно игнорируют, в стране продолжается рост сердечно-сосудистой и эндокринной заболеваемости, весьма распространено нарушение обмена веществ.



1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.

3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение — продуктам местного производства

4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

6. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.

7. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта.

8. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

9. Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. (Индекс массы тела в пределах 20-25. Рассчитывается по формуле Кетле:  $ИМТ = M(кг) : H^2(м)$ , где М – масса, Н – рост.) Следует поддерживать по крайней мере умеренный уровень физической активности.

10. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.

Несложные, казалось бы рекомендации. Проанализируйте свое питание. Если вы соблюдаете:

- 9 - 10 пунктов, то можно назвать ваше питание здоровым;
- 7 - 8 пунктов говорят о том, что, возможно, вы наносите ущерб своему здоровью;
- 5 - 6 – велик риск сердечно-сосудистых заболеваний и проблем, связанных с пищеварительными органами;
- менее 5 – вам нужно коренным образом пересмотреть свою систему питания, иначе ущерб, наносимый здоровью может привести к сокращению продолжительности вашей жизни.

## Памятка родителям о рациональном питании ребенка



Уважаемые родители!

Рост ребенка, его физическое и умственное развитие напрямую зависит от качества питания. Поэтому крайне важно, чтобы рацион детей был сбалансирован, отвечал всем потребностям растущего организма, что стал надежным фундаментом для дальнейшей полноценной жизни и предотвратил развитие многих заболеваний.

Питание детей должно наиболее полно удовлетворять как энергетические, так и ростовые нужды. Потребность в калориях детей младшего школьного возраста 7 – 10 лет составляет 2400 ккал, дети в возрасте 11 – 13 лет должны получать 2400 - 2700 ккал мальчики и 2300 - 2500 ккал девочки в сутки, в 14 – 17 лет потребность составляет 2400 - 3000 ккал для юношей и 2300 - 2600 ккал для девушек.

Дети занимающийся спортом, должен получать на 300 - 500 ккал в сутки больше.

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами, необходимыми для гармоничного роста и развития детей. Белки – 15% - 16%, из них не менее 60% животного происхождения; жиры – 30%, из них не менее 30% растительного жиры; углеводы – 55% - 56%, из них простые не более 20%, пищевые волокна – не менее 20г/сутки.



Соотношение белков, жиров и углеводов примерно равно 1:1:4. Потребность в белке детей в связи с интенсивными процессами их роста и развития и составляет 1,3 – 1,5 г на 1 кг веса тела.

Рацион ребенка должен быть максимально разнообразным. Только при включении в повседневное питание всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами. Исключение тех или иных из названных групп продуктов неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания. В течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения построены по принципу светофора.

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: соли, сахар, масло, кондитерские изделия особенно газированных напитков. Чем реже употребление такие продукты, тем лучше.

Не стоит забывать и о режиме питания. Ребенок должен питаться не менее 4 раз в день, а желательно 5 - 6 раз в день. Промежутки между отдельными приемами пищи не должны превышать 4 – 5 часов. Таким образом, обеспечивается лучшее переваривание и усвоение пищи, а также исключается чувство голода. Промежуток между ужином и завтраком следующего дня (ночной промежуток) не должен превышать 12 часов.



Калорийность в течении суток распределяется следующим образом: завтрак – 20% - 25%; второй завтрак – 5%; обед – 30% - 35%; полдник – 10% - 15%; ужин – 20% - 25%; на ночь – 5%, т.е. за время пребывания в школе учащийся должен получить 60 - 65% суточного рациона.

Поэтому каждый школьник должен получать двухразовое горячее питание в школе: для первой смены – завтрак и обед, а при учебном процессе во 2-ю смену – обед и полдник.

Учащиеся в первую смену в 7.30 – 8.30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), в 11.00 – 12.00 – горячий завтрак в школе, в 14.30 – 15.30 – после окончания занятий – обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19.00 – 19.30 – ужин (дома).

Учащиеся во вторую смену в 8.00 – 8.30 должны получать завтрак (дома), в 12.30 – 13.00 – обед (дома, перед уходом в школу), в 16.00 – 16.30 – горячее питание в школе (полдник), в 19.30 – 20.00 – ужин (дома).

Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке. Отдавать предпочтение лучше блюдам, приготовленным на пару, отварным, тушеным; желательно исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей.

Меню можно составить таким образом:

1). Завтрак должен состоять: из закуски (сыр, салат, порционные овощи, фрукты), горячего блюда (молочная каша, блюда из творога и яиц, мясо, рыба, тушеные овощи) и горячего напитка (чай, молоко, какао).

2). Обед: обязательно горячее первое, овощной салат, второе блюдо из птицы, мяса, рыбы с гарниром, кисель, компот или фруктовое пюре.

3). Полдник: стакан молока, простокваши, ряженки или кефира, печенье, ватрушка или булочка, желательно фрукты.

4). Ужин обычно состоит из молочных, крупяных, овощных, творожных и яичных блюд. Непосредственно перед сном можно дать ребенку стакан кисломолочного напитка (кефира, простокваши, йогурта и т.п.) или молока с хлебом, булочкой.



Родители в ответственности за то, как организовано питание их детей. Задача каждого родителя сформировать у ребенка приверженность к здоровому образу жизни.

Главный внештатный специалист диетолог  
департамента здравоохранения Костромской области  
Г.В. Колесникова.