

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

## **ТЕМА 2.**

# **БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПИТАНИЯ**



ФБУЗ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,  
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ  
ОБРАЗОВАНИЯ

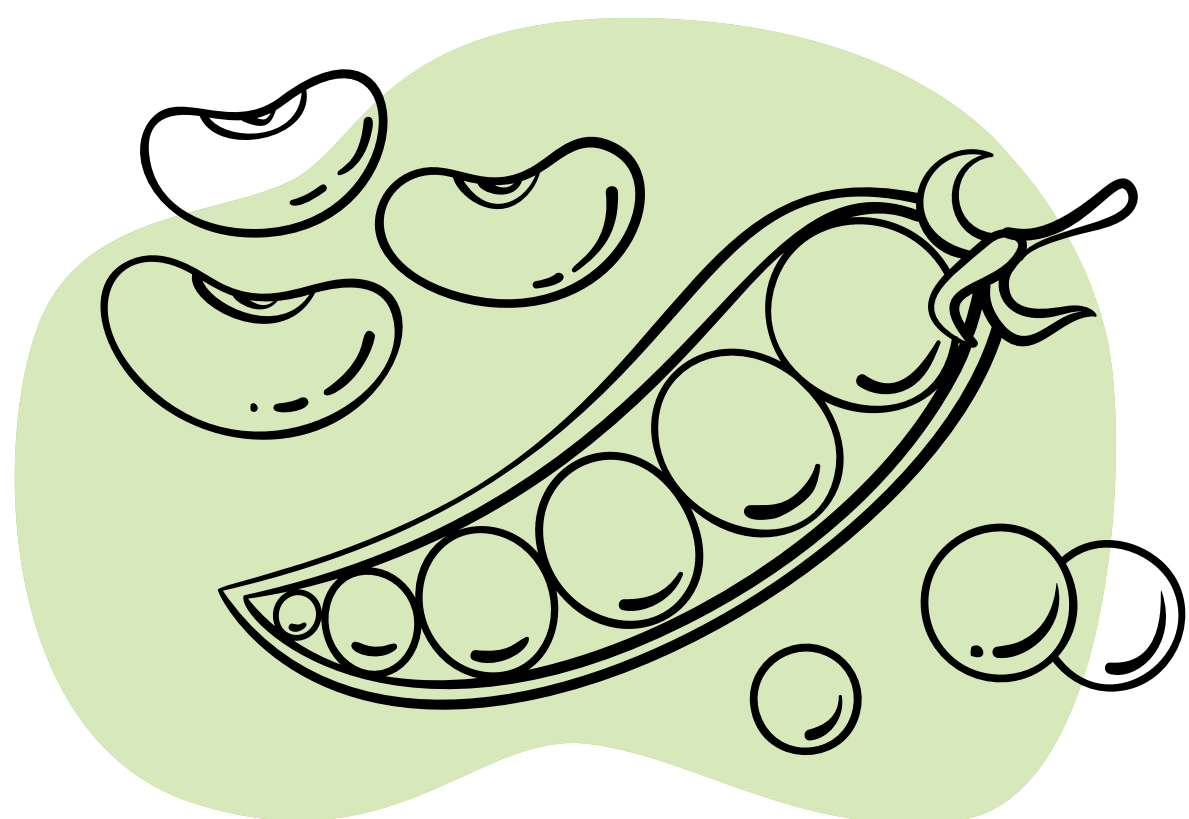
# Питательные вещества

<b>МАКРО-НУТРИЕНТЫ</b>	<b>Белки</b>
	<b>Жиры</b>
	<b>Углеводы</b>

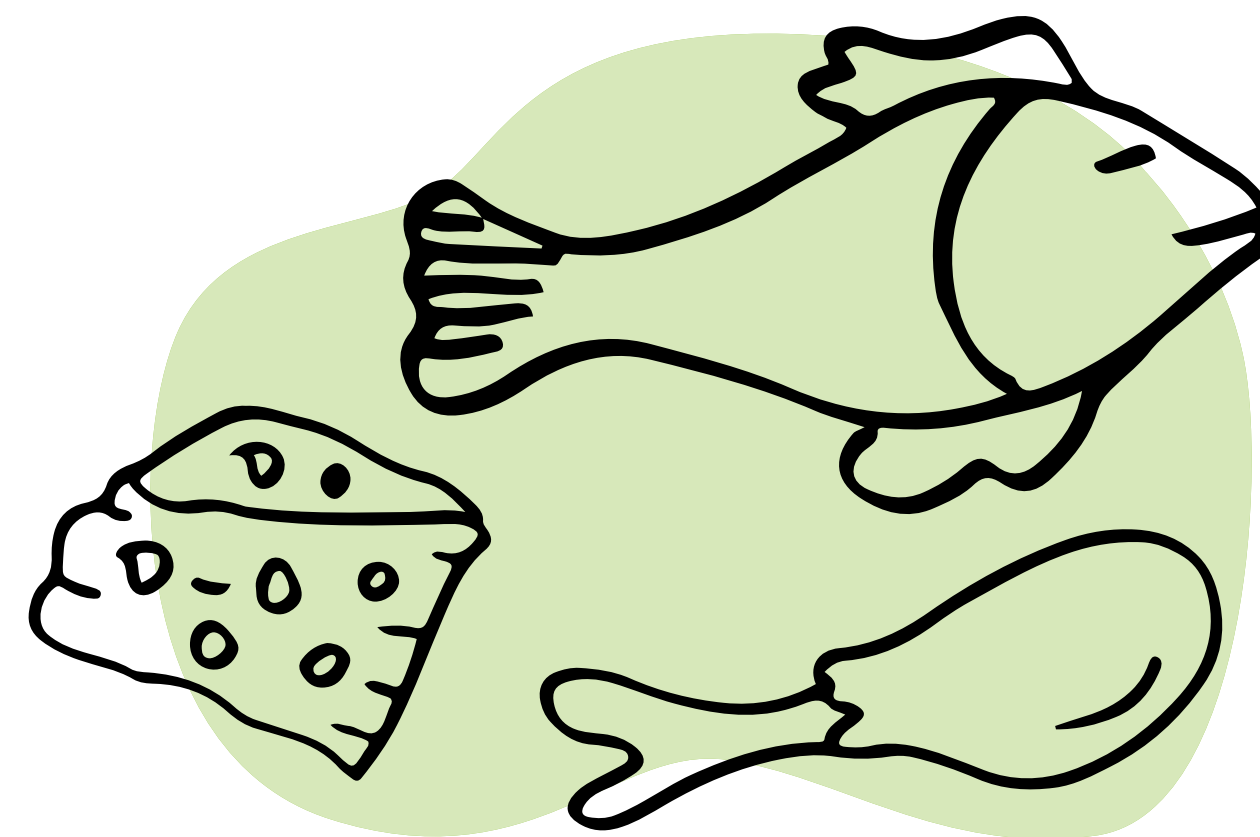
<b>МИКРО-НУТРИЕНТЫ</b>	<b>Минералы</b>
	<b>Витаминны</b>
	<b>Пищевые волокна</b>

# Белки

**20 Аминокислот (в т. ч. 10 незаменимых)**



**РАСТИТЕЛЬНЫЕ**



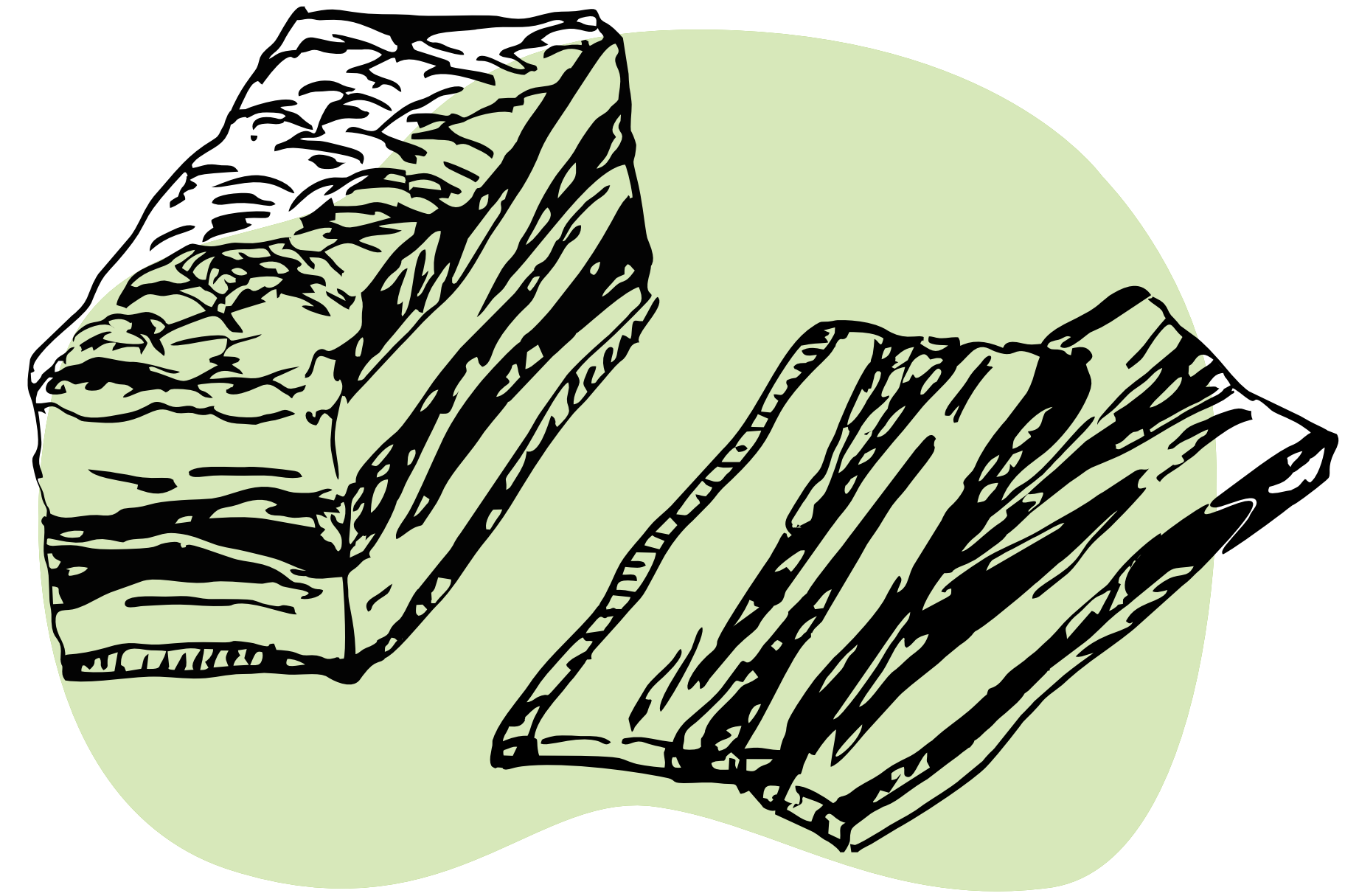
**ЖИВОТНЫЕ**

Усвояемость белка с пищей зависит от химического и рецептурного состава продуктов, способов приготовления блюд, наследственности.

# Жиры



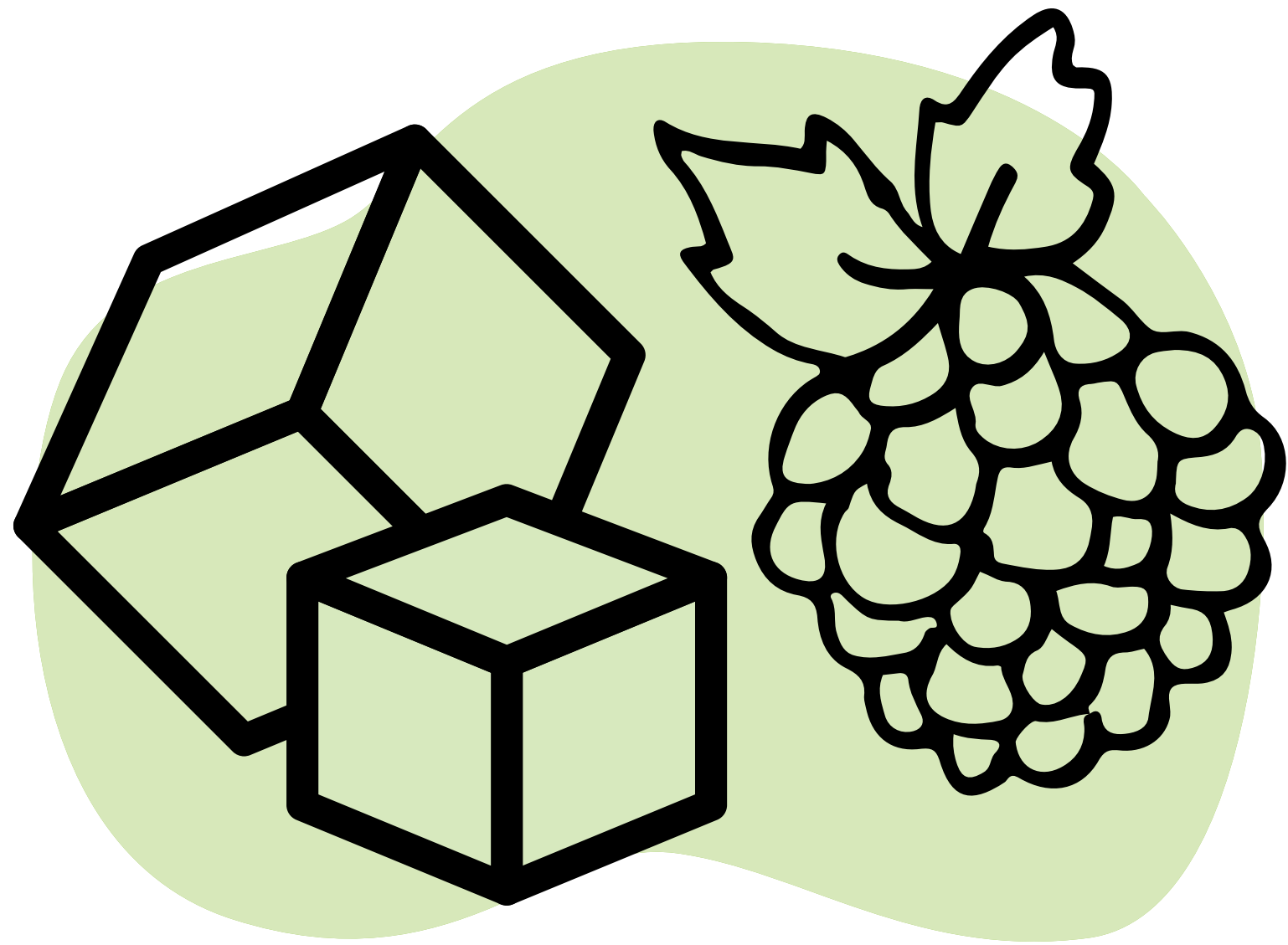
РАСТИТЕЛЬНЫЕ



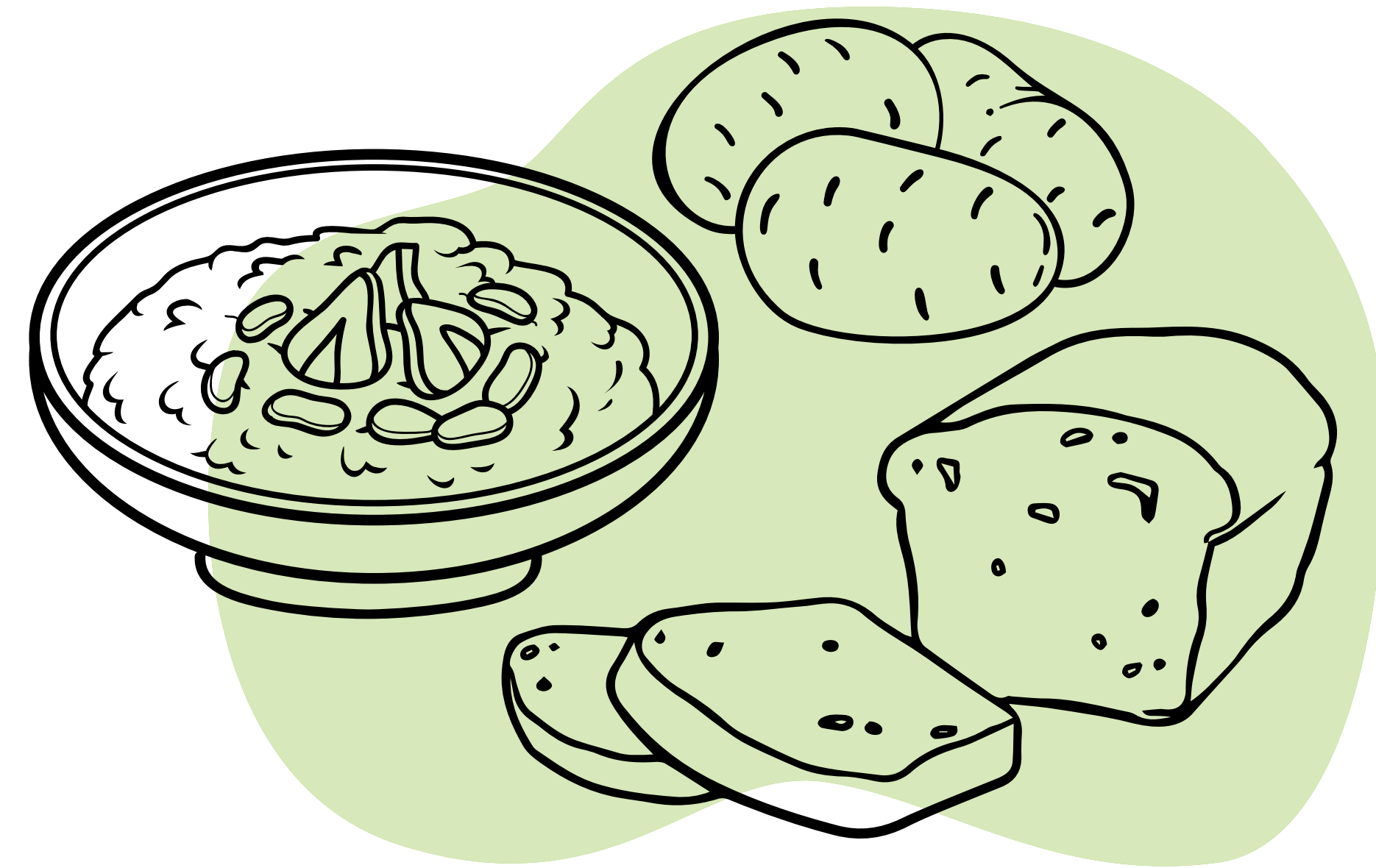
ЖИВОТНЫЕ

Жирные кислоты — насыщенные (НЖК)  
Мононенасыщенные (МНЖК «омега-9»)  
Полиненасыщенные (ПНЖК «омега-3» и «омега-6»)

# Углеводы



**ПРОСТЫЕ**



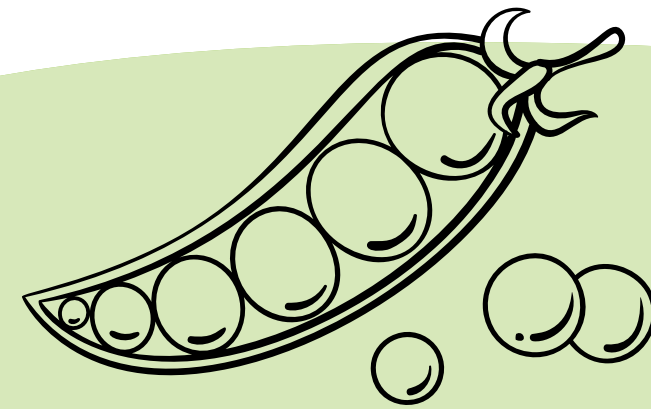
**СЛОЖНЫЕ**

Мед, сироп, топинамбур, патока, меласса, коричневый сахар, декстроза, агава = тоже САХАР!

# Пищевые волокна (клетчатка)



ОТРУБИ ОВСЯНЫЕ



СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ



АРТИШОК



ЯБЛОКО



СЕЛЬДЕРЕЙ

Компоненты пищи, не перевариваемые пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываемые полезной микрофлорой кишечника.

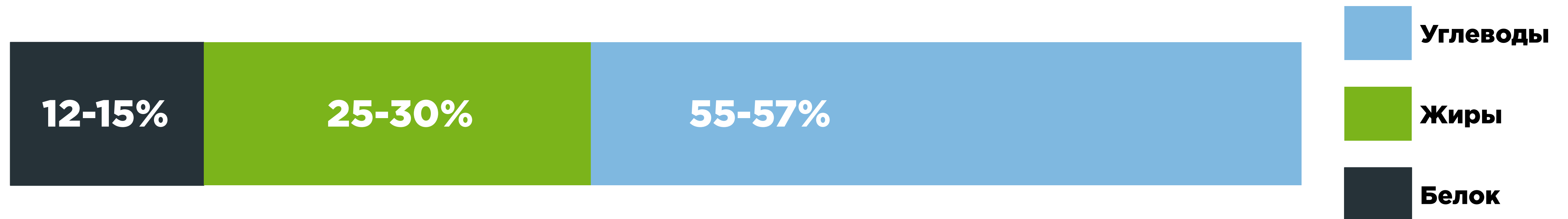
**Количество пищевых волокон на каждый день — 20 г/сут.**



# Соотношение питательных веществ (по массе)

**БЕЛКИ : ЖИРЫ : УГЛЕВОДЫ = 1 : 1 : 4**

Норма потребления белков, жиров и углеводов в день  
(в %% от калорийности пищи)



# Витамины

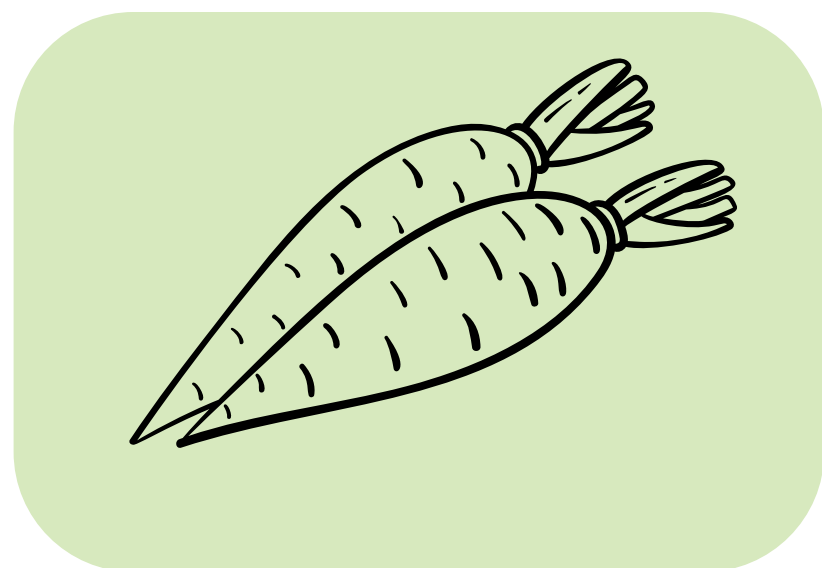


смотреть

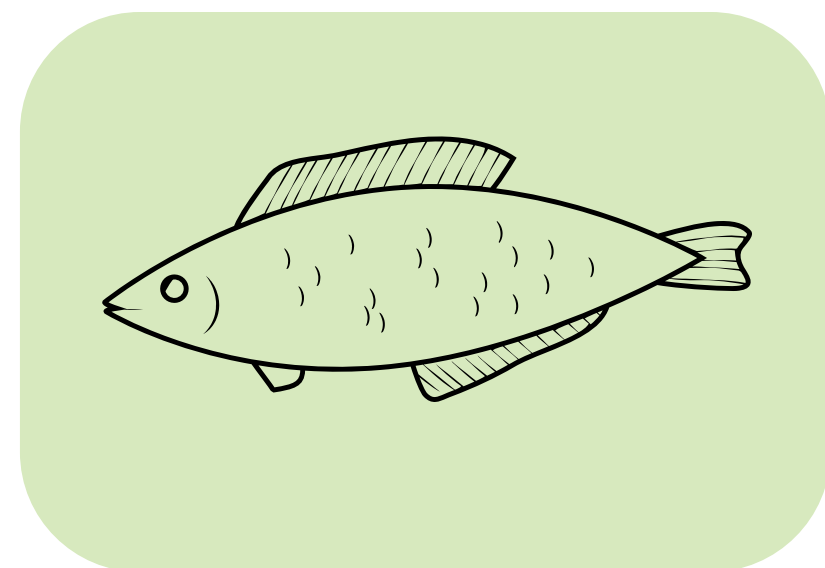


# Витамины

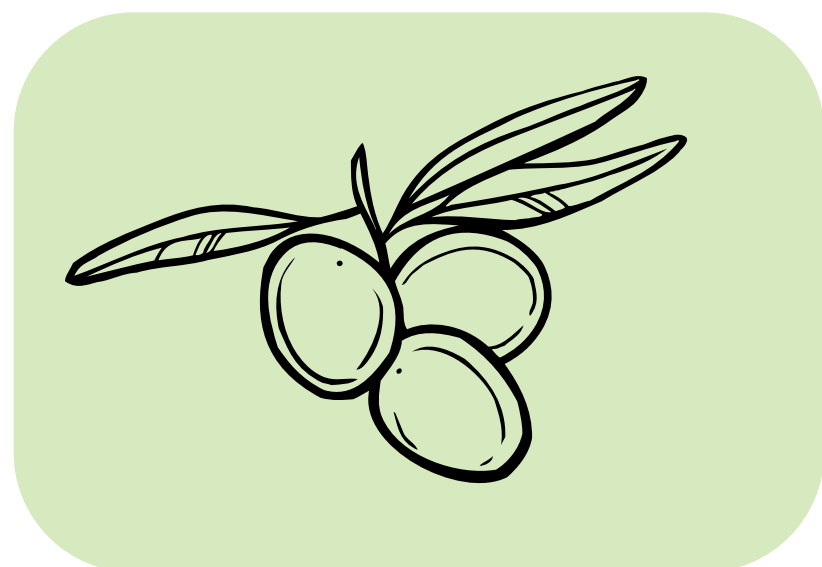
## Жирорастворимые



**A**



**D**



**E**

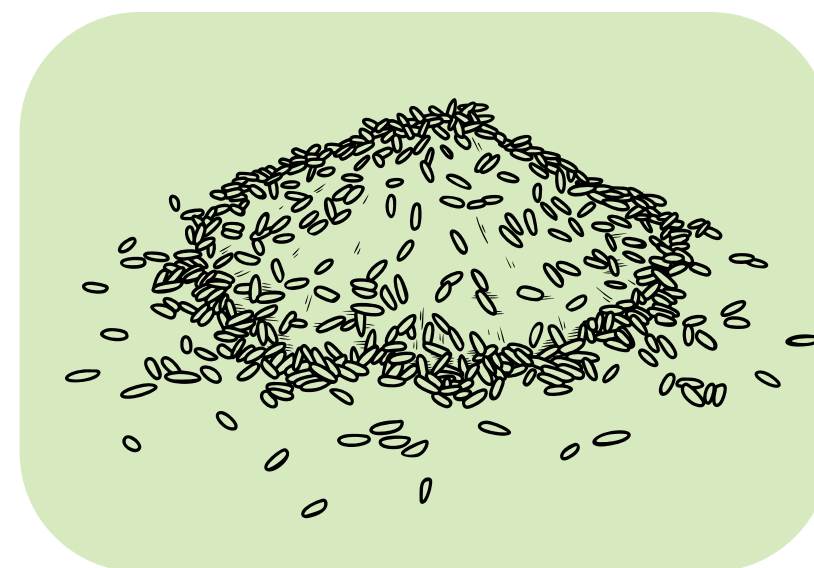


**K**

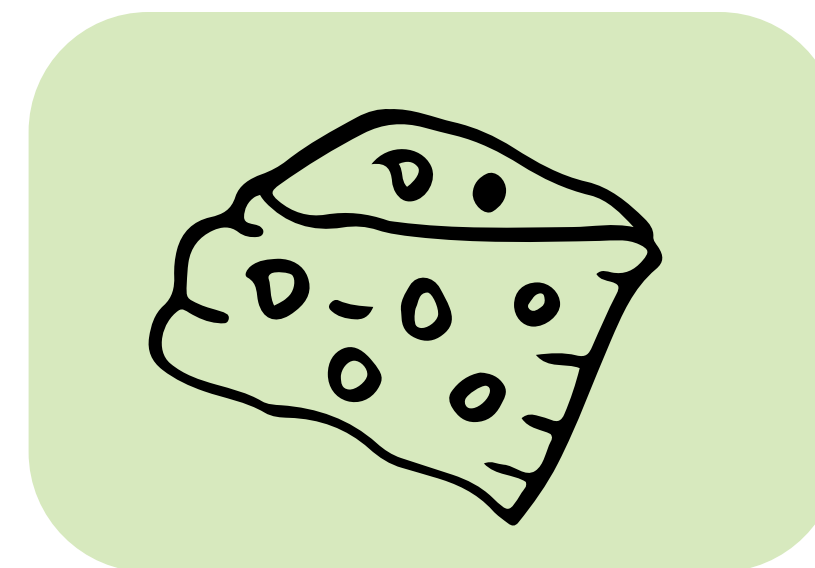
## Водорастворимые



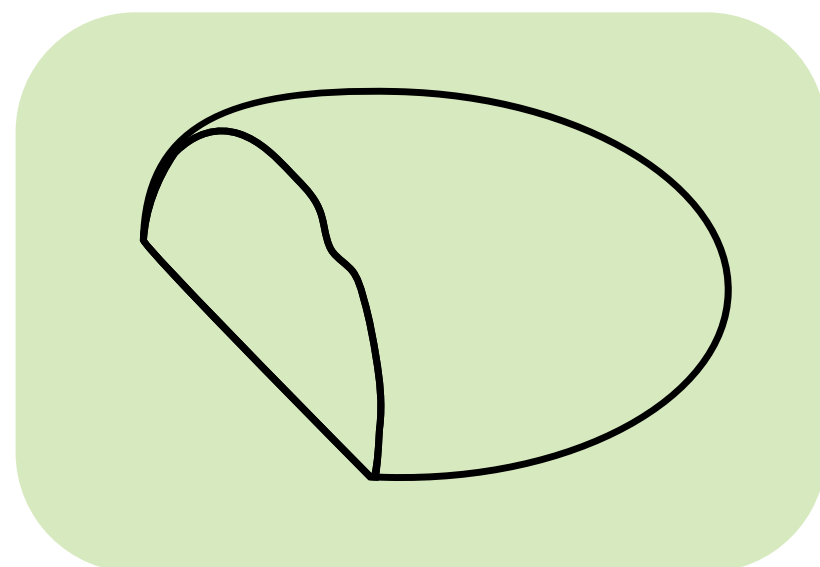
**C**



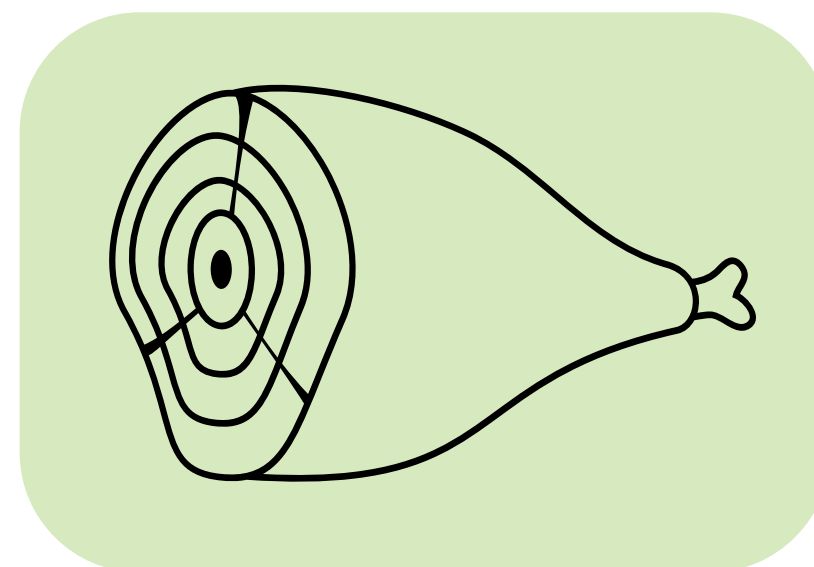
**B1**



**B2**



**B12**



**PP (B3)**



**B6**

# Минеральные вещества

## МАКРОЭЛЕМЕНТЫ

Кальций  
Фосфор  
Калий  
Сера  
Натрий  
Хлор  
Магний

## МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Железо  
Цинк  
Медь  
Йод  
Марганец  
Селен  
Молибден  
Хром  
Фтор

# Критически важные пищевые вещества Соль, Сахар, Жиры (насыщенные жирные кислоты и транс-жиры)

В рационе здорового питания необходимо ограничивать:

**Насыщенные и транс-изомеры жирных кислот, холестерин.**

*(Жиры <65 г/сутки\* или <30% калорийности в том числе НЖК <20г/сутки\* или <10% калорийности и транс-жиры <2г/сутки\* или <1% калорийности)*

Источники: Колбасные изделия, говяжий жир, маргарины, кондитерские изделия с жиром

**Поваренную соль.** *(Хлорид натрия <5г/сутки\*)*

Источники: Мясные и рыбные деликатесы, соленья, консервы

**Добавленный сахар.** *(<50г/сутки\* или <10% калорийности)*

Источники: Сладкие безалкогольные напитки, нектары, кондитерские изделия

*\* рекомендуемые уровни суточного поступления пищевых веществ тз расчета 2000 ккал/сутки*

# Критические компоненты пицци



**смотреть**

# Больше информации о пищевых веществах



**смотреть**



[институтвоспитания.рф](https://institutvosпитания.рф)



[сgon.rosпотребнадзор.ru](https://сgon.rosпотребнадзор.ru)