



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание — почему это важно?

За последние 15 лет в Российской Федерации отмечены улучшения структуры питания за счет увеличения потребления мясных и молочных продуктов, фруктов и овощей, внедрения пищевых продуктов, обогащенных микро-нутриентами, и биологически активных добавок к пище.



Факторы риска в структуре современного питания и их последствия

Нарушение норм рационального питания, предусматривающих количественную и качественную полноценность рациона: избыточная калорийность, наличие дефицита ряда микронутриентов, несбалансированный рацион питания.

Сведение рациона питания к узкому стандартному набору нескольких основных готовых блюд, возрастание в нем доли продуктов, подвергнутых интенсивной технологической обработке, консервированию, длительному хранению.

Увеличение доли заболеваний, связанных с избыточным питанием — ожирение, гиперлипидемия, артериальная гипертензия, сахарный диабет 2 типа и др.

Увеличение вероятности развития алиментарно-обусловленных заболеваний у будущих поколений вследствие нездоровых пищевых привычек в семье.

Нарушения пищевого статуса приводят к развитию алиментарно-зависимых заболеваний (заболеваний, связанных с неправильным питанием)

НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ НА

30-50%

ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНАМИ
АЛИМЕНТАРНО-ЗАВИСИМЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ



АТЕРОСКЛЕРОЗ
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ
ГИПЕРЛИПИДЕМИЯ
ОЖИРЕНИЕ
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ
ОСТЕОПОРОЗ
ПОДАГРА
ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ НОВООБРАЗОВАНИЯ

Здоровое питание —

питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

В России создан сайт ЗДОРОВОЕ-ПИТАНИЕ.РФ в рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья».

Миссия проекта «Здоровое питание» — улучшение качества жизни и здоровья граждан благодаря обеспечению безопасными и качественными продуктами, а также внедрению норм здорового питания в каждую российскую семью.



1-ый Закон науки о питании

Соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.



Сколько энергии нужно человеку?

Признаком энергетического баланса **у детей** являются **оптимальные показатели роста и развития. У взрослых** — **стабильность массы тела.**

Основными энергонесущими нутриентами являются белки, жиры и углеводы.

1 г БЕЛКА = 4,2 ккал

1 г УГЛЕВОДОВ = 4,2 ккал

1 г ЖИРОВ = 9,3 ккал

1 ккал = 4,18 кДж



Сколько энергии нужно человеку?

ВЗРОСЛЫЕ	Группы физической активности (КФА)			
	1 группа (1,4)		2 группа (1,6)	
	Мужчины 30-39	Женщины 30-39	Мужчины 30-39	Женщины 30-39
КАЛОРИИ	2300	1900	2650	2150

ДЕТИ	Возрастные группы						
	1-2 года	3-6 лет	7-10 лет	11-14 лет		15-17 лет	
мальчики				девочки	юноши	девушки	
КАЛОРИИ	1300	1800	2100	2500	2300	2900	2500

КФА

(коэффициент физической активности)

1,4

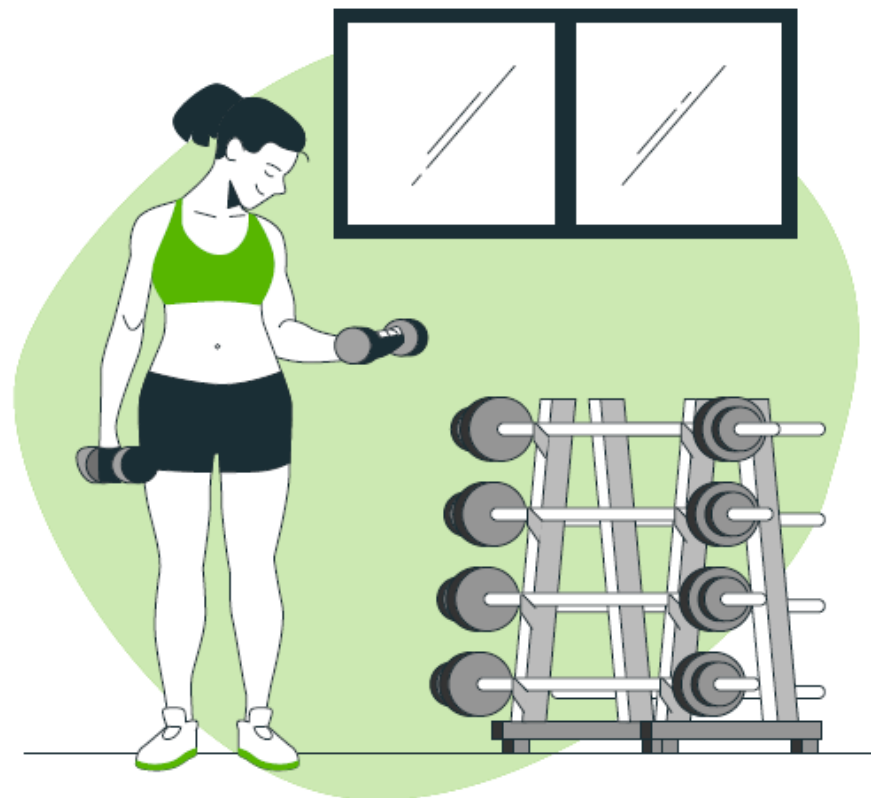
(при малоподвижном образе жизни)
**целенаправленная физическая
активность менее 30 мин. в день**

1,6-1,7

(при умеренно активном образе жизни)
**целенаправленная физическая
активность 30 мин. в день**

2,0

(при высокой физической активности)
**целенаправленная физическая
активность более 30 мин. в день**



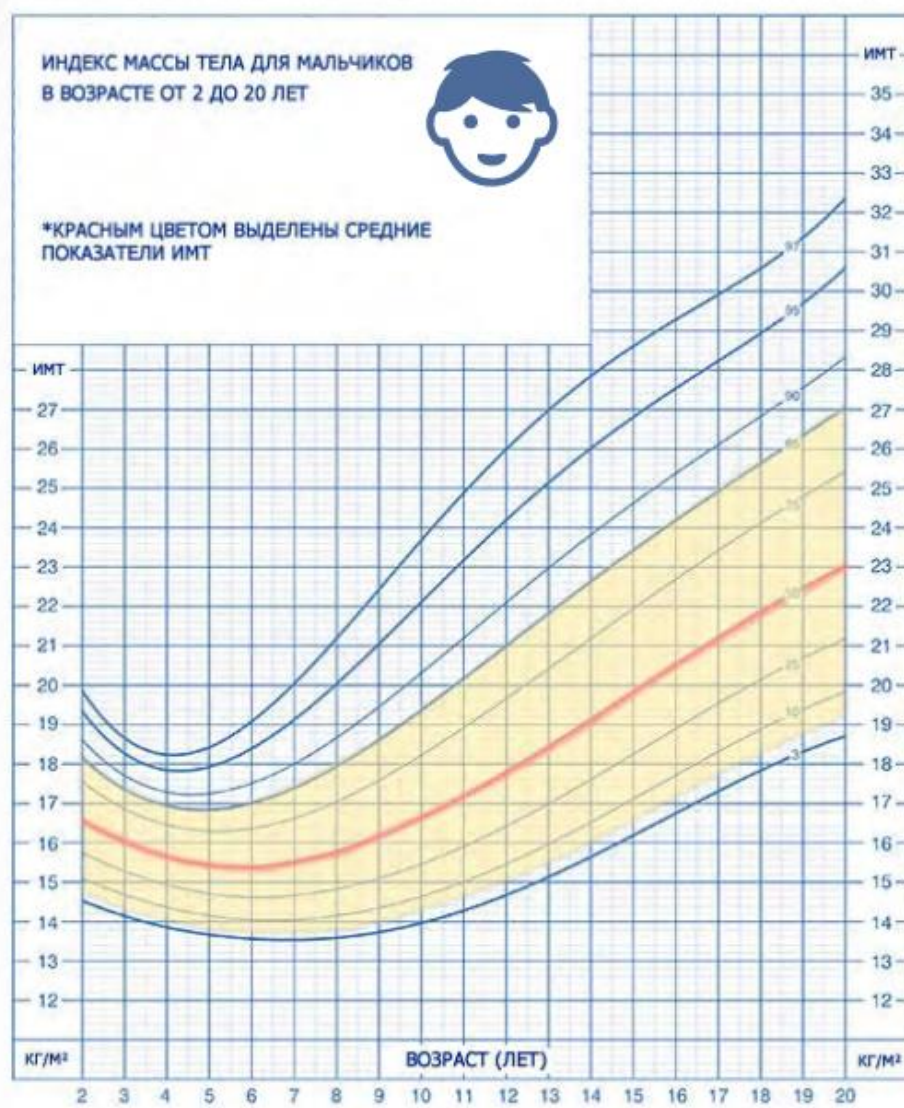
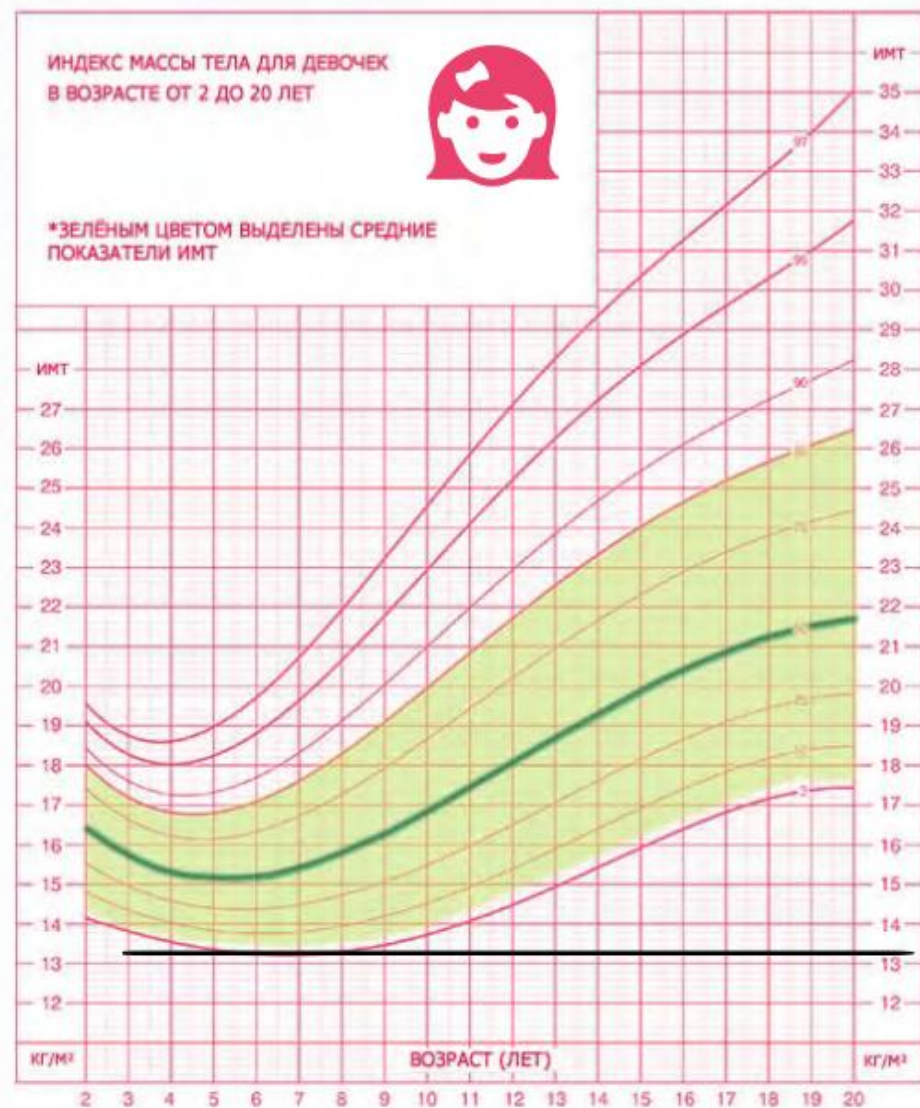
Правильность соблюдения 1-го закона науки о питании можно определить по величине индекса массы тела

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела (кг)}}{\text{рост} \times \text{рост (м}^2\text{)}}$$

С помощью величины ИМТ можно определить нормальную, недостаточную и избыточную массу тела.

ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА	ОЦЕНКА МАССЫ ТЕЛА
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16-18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5-24,9	Нормальная масса тела
25-29,9	Избыточная масса тела
30-34,9	Ожирение 1 степени
35-39,9	Ожирение 2 степени
40 и более	Ожирение 3 степени

У детей оценка показателя ИМТ производится иначе, с учетом возраста



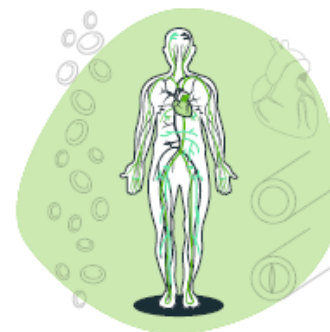
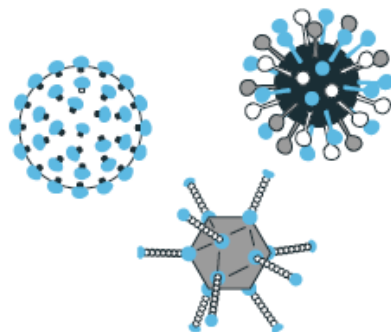
2-ой Закон науки о питании

Соответствие химического состава
рациона человека его физиологическим
потребностям в пищевых веществах

**химический
состав
рациона**



**физиологические потребности
в пищевых и биологически
активных веществах**



Пищевые вещества

Пищевые вещества или нутриенты — это химические вещества, составные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения, обновления и исправления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работы.

Различают две группы пищевых веществ:

МАКРОНУТРИЕНТЫ

основные пищевые вещества
(от греч. «макрос», большой)

- белки • жиры • углеводы

МИКРОНУТРИЕНТЫ

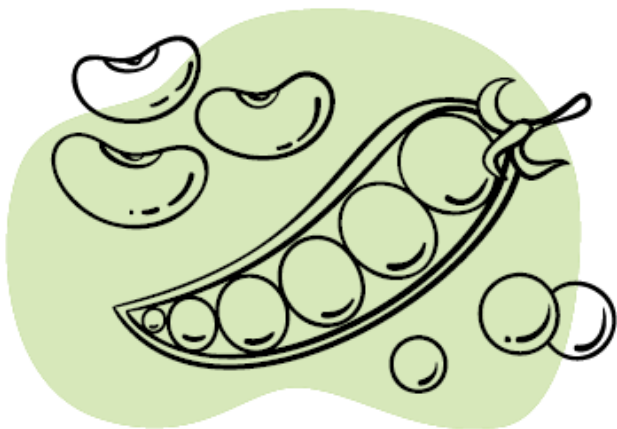
основные пищевые вещества
(от греч. «микрос», малый)

- витамины • минеральные вещества



Белки

20 Аминокислот (в т. ч. 10 незаменимых)



РАСТИТЕЛЬНЫЕ



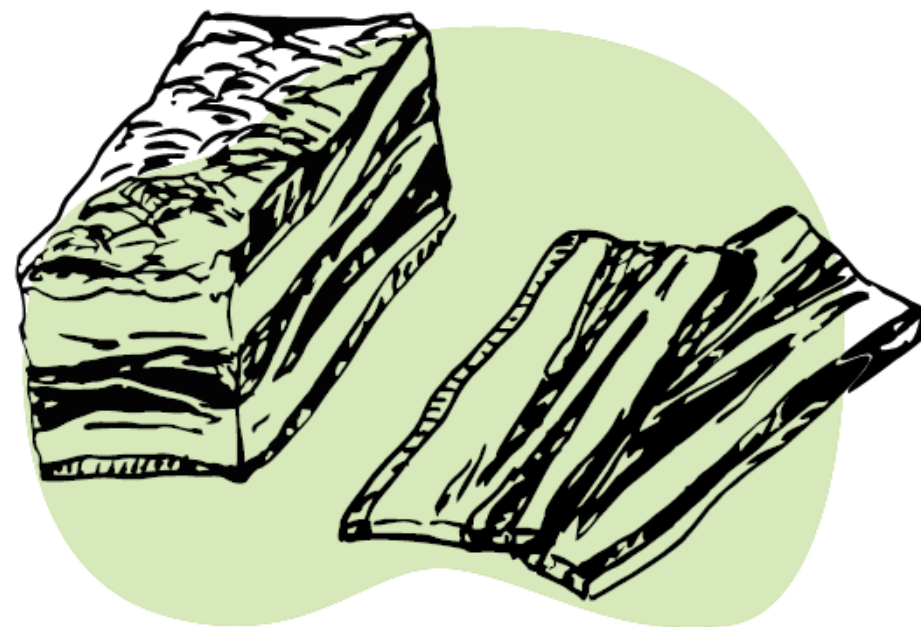
ЖИВОТНЫЕ

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

Жиры



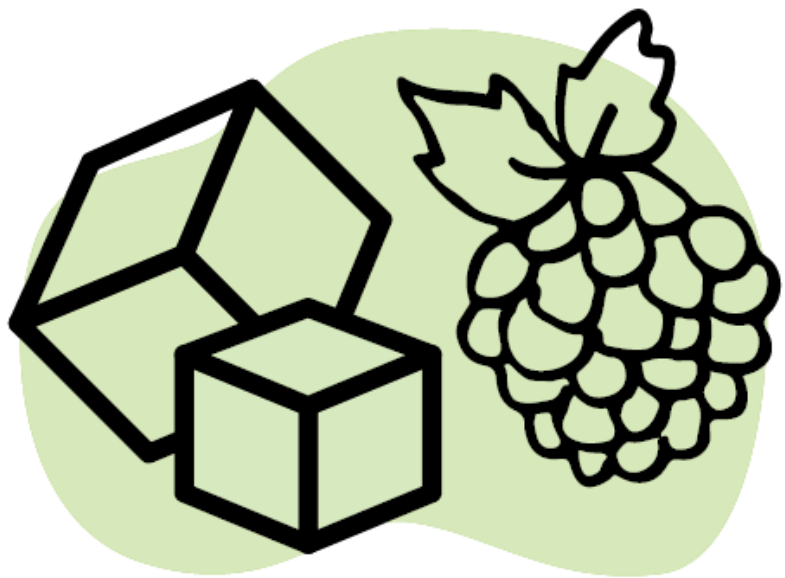
РАСТИТЕЛЬНЫЕ



ЖИВОТНЫЕ

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

Углеводы



ПРОСТЫЕ



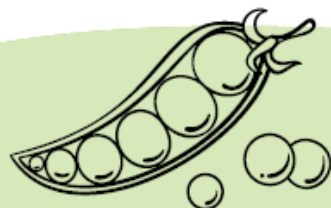
СЛОЖНЫЕ

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

Пищевые волокна (клетчатка)



ОТРУБИ ОВСЯНЫЕ



СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ



АРТИШОК



ЯБЛОКО



СЕЛЬДЕРЕЙ

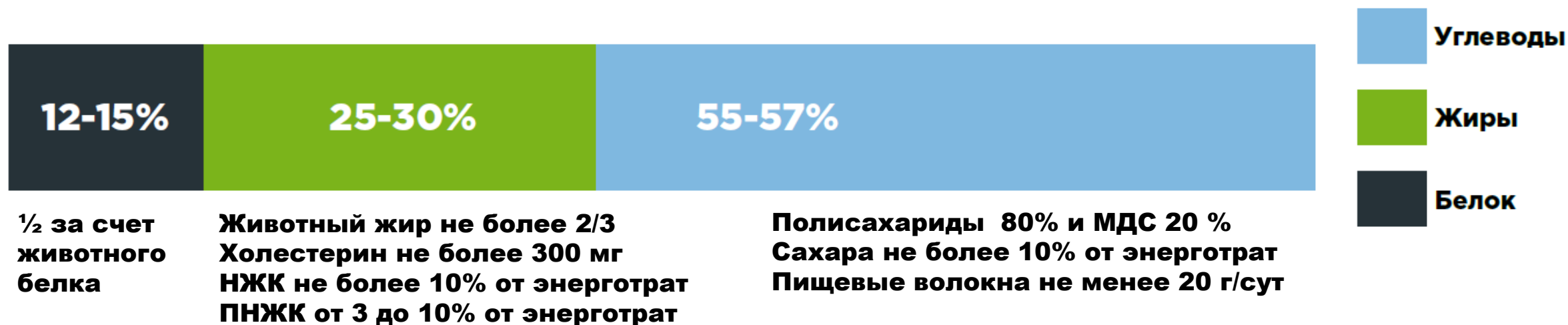
Компоненты пищи, не перевариваемые пищеварительными ферментами организма человека, но перерабатываемые полезной микрофлорой кишечника.

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

Соотношение питательных веществ (по массе)

БЕЛКИ : ЖИРЫ : УГЛЕВОДЫ = 1 : 1 : 4

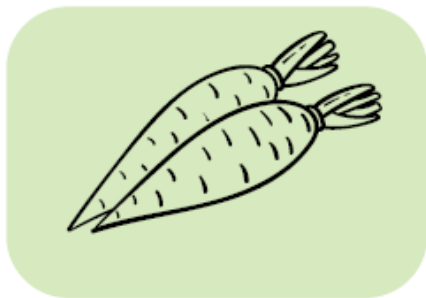
Норма потребления белков, жиров и углеводов в день
(в %% от калорийности пищи)



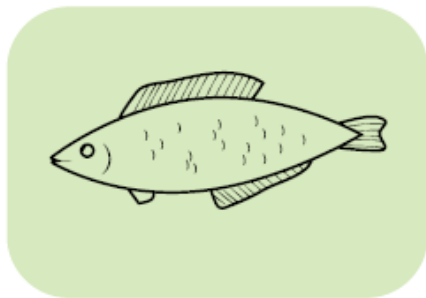
Витамины

Жирорастворимые

Водорастворимые



A



D



C



B1



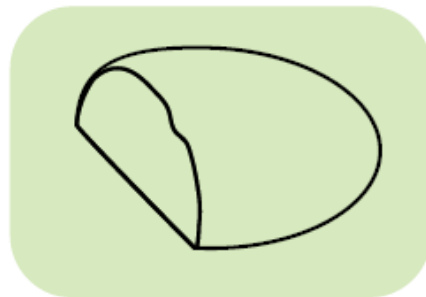
B2



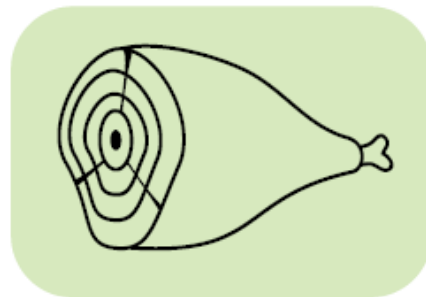
E



K



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


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

= Продукты из зерна + Овощи фрукты + Молочные продукты + Мясо, рыба, птица, бобовые

БЕЛОК	✓		✓	✓
ЖИР			✓	✓
УГЛЕВОДЫ	✓	✓		
ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА	✓	✓		
ВИТАМИН В1	✓	✓		✓
ВИТАМИН В2	✓		✓	✓
ВИТАМИН РР	✓			✓
ФОЛАЦИН		✓		✓
ВИТАМИН В12			✓	✓
ВИТАМИН С		✓		
ВИТАМИН А		В-каротин	✓	
ВИТАМИН D			✓	
КАЛЬЦИЙ			✓	
ЖЕЛЕЗО	✓	✓		✓
ЦИНК	✓		✓	✓
МАГНИЙ	✓	✓	✓	✓


I группа продуктов — хлеб, зерновые и картофель

Эти продукты составляют основу рациона и их необходимо употреблять в наибольшем количестве. Лучше употреблять продукты из цельного зерна, в них содержится больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
 ХЛЕБ ЗЕРНОВЫЕ КАРТОФЕЛЬ	<ul style="list-style-type: none">■ Углеводы■ Пищевые волокна■ Белок■ Железо■ Витамины группы В	6-11

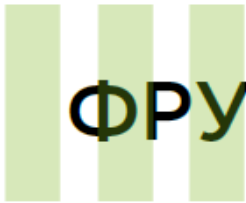
II группа продуктов — ОВОЩИ

Являются важным элементом здорового питания. Имеют низкую калорийность, способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта, состояния иммунной системы, обмена веществ.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
 ОВОЩИ	<ul style="list-style-type: none">■ Витамины■ Пищевые волокна■ Минеральные вещества■ Минорные компоненты пищи	3-6

III группа продуктов — фрукты

Они так же, как и овощи, являются важным элементом здорового питания. В них содержатся пищевые и биологически активные вещества (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.), необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
 ФРУКТЫ	<ul style="list-style-type: none">■ Витамины■ Пищевые волокна■ Минеральные вещества■ Минорные компоненты пищи	2-4


IV группа — молочные продукты

Способствуют укреплению костей и зубов, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшению риска остеопороза.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
IV МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	<ul style="list-style-type: none">■ Белок■ Кальций■ Никотиновая кислота■ Витамины А, В2, D	2 ОТ 2 ДО 10 ЛЕТ И СТАРШЕ 24 ЛЕТ 3-4 1-24 ГОДА, БЕРЕМЕННЫЕ И КОРМЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ

V группа продуктов — белковые продукты

Мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки. Продукты этой группы богаты полноценным белком, содержат витамины группы В (ниацин, тиамин, рибофлавин, В6 и В12), витамин Е, железо, цинк и магний.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
 МЯСО ПТИЦА РЫБА БОБОВЫЕ ЯЙЦА	<ul style="list-style-type: none">■ Белки■ Витамины группы В■ Железо■ Минеральные вещества	2-3

VI группа продуктов — жиры

Представлены растительным и сливочным маслами, маргарином, различными видами кулинарных жиров. Эти продукты следует использовать в ограниченных количествах и нечасто. К этой же группе отнесены **алкоголь** и **сахар**.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
ЖИРЫ И МАСЛА	<ul style="list-style-type: none">■ Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты■ Витамин А и Е	2-3
АЛКОГОЛЬ	1г спирта = 7 ккал	НЕ БОЛЕЕ 2

Пирамида здорового питания



Выбор продуктов по принципу «или-или»

Мясо Птица Рыба

на 1 прием



Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов, 2-3 раза в день

- 80-100 г говядины/баранины или 60-80 г свинины
- 80-100 г птицы (куриная ножка)
- 2 куриных яйца (не более 4-5 в неделю)
- 1-2 котлеты
- 3-4 ст. ложки нежирной мясной тушенки
- 0,5-1 стакан гороха/фасоли
- 80-100 г рыбы (не менее 2-3 раза в неделю)

Молочные продукты

на 1 прием

Выбирайте низкожирное молоко и продукты без добавления сахара, 3 порций в день

- 1 стакан молока/кефира/простокваши/ йогурта
- 60-80 г нежирного/полужирного творога
- 30-60 г твердого сыра
- 1/2 плавленого сырка



Зерновые и каши

на 1 прием

6-8 порций в день

- 1-2 куска черного/белого хлеба
- 3-4 галеты или 4 сушки, или 1 бублик
- 150-200 г пшенной/гречневой/перловой каши
- 200-250 г манной/овсяной каши
- 150-200 г отварных макарон
- 1-2 блина



Овощи

на 1 прием



Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 3-4 раза в день

- 100-150 г капусты
- 1-2 моркови
- пучок зелени/зеленого лука
- 1 помидор или 1 стакан томатного сока
- 1-2 клубня картофеля в день



Фрукты Ягоды

на 1 прием



Наиболее полезны ярко окрашенные плоды, 2 и более порций в день

- 1 яблоко/груша
- 3-4 средние сливы или 1/2 стакана ягод
- 1/2 апельсина/грейпфрута
- 1 персик или 2 абрикоса
- 1 гроздь винограда
- 1 стакан фруктов/плодово-ягодного сока
- 0,5 стакана сухофруктов



Жиры Сладости

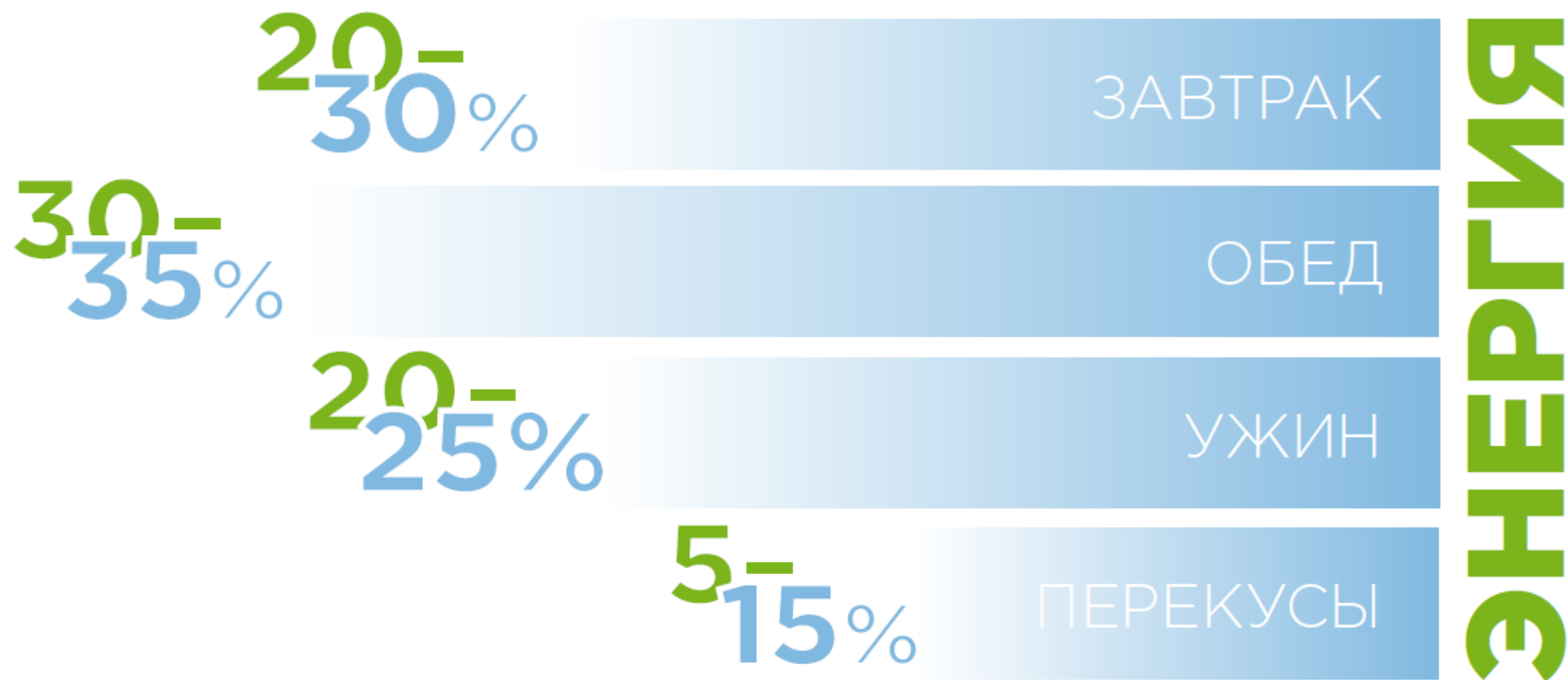
Ограничивайте потребление до

- 1-2 ст. ложек растительного масла
- 5-10 г сливочного масла/маргарина для готовки
- 5-6 ч. ложек (40-50 г) сахара
- 3 шоколадных конфет / 5 карамелек
- 5 ч. ложек варенья/меда
- 2-3 вафель



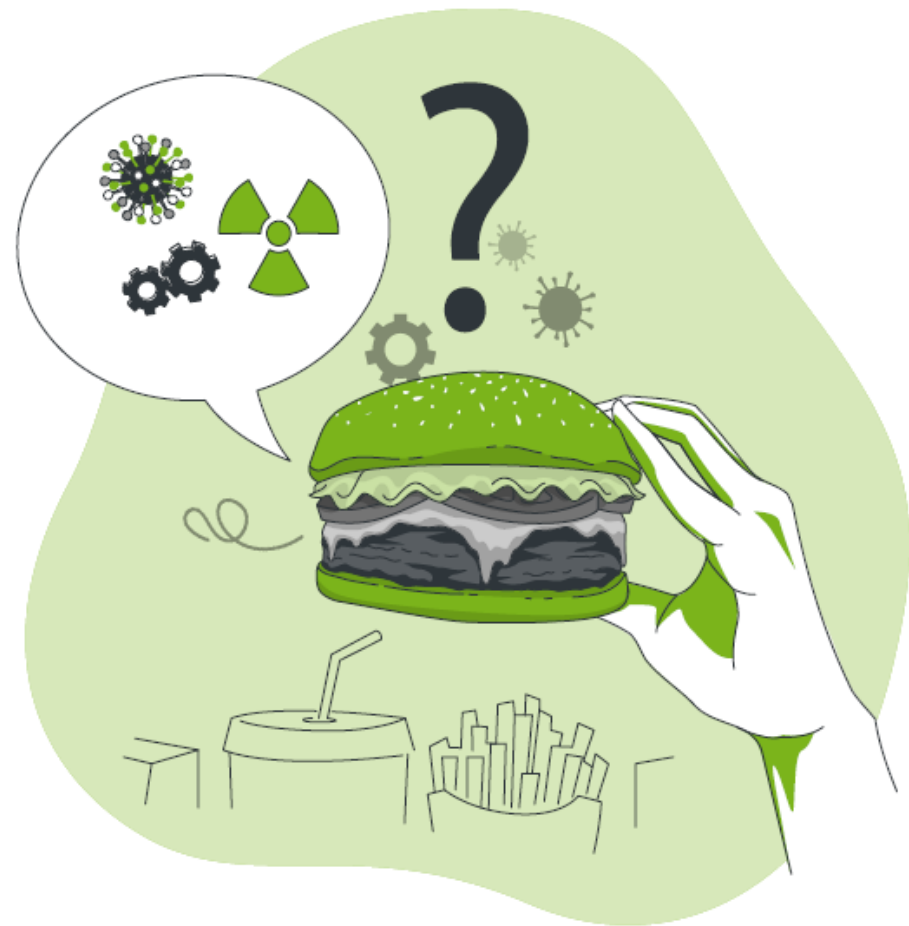
Здоровый режим питания

4-5 разовое питание с промежутками 3-4 часа



Пищевая безопасность

Безопасность пищевой продукции — это состояние пищевой продукции, свидетельствующее об отсутствии недопустимого риска, связанного с воздействием на организм человека неблагоприятных факторов, обусловленных наличием в сырье и/или пищевых продуктах потенциально опасных физических, биологических и химических загрязнителей: **инородных тел, микроорганизмов (включая вирусы), химических соединений, обладающих высокой биологической активностью (концерagens, токсинов и пр.) и/или радиоактивных веществ (радионуклидов),** присутствие которых создает угрозу здоровью и жизни человека, несет угрозу для здоровья и жизни будущих поколений.



Государственный надзор за качеством и безопасностью пищевых продуктов



Роспотребнадзор

в рамках федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора и федерального государственного надзора в области защиты прав потребителей **осуществляет контроль** за соблюдением требований технических регламентов, направленных на обеспечение безопасности пищевой продукции.

Контролируется более 7000 санитарно-эпидемиологических показателей.

Нормирование безопасности пищевой продукции основано на использовании концепции оценки риска для здоровья.

5 принципов пищевой безопасности

1 Соблюдение чистоты:
гигиена рук и поддержание
чистоты на кухне

4 Правильное хранение
продуктов

2 Разделение сырых и готовых
к употреблению продуктов
питания при их хранении,
приготовлении и транспортировке

5 Приобретение и использование
безопасных продуктов, воды
и сырья

3 Тщательная тепловая
обработка блюд

Соблюдайте чистоту

Мойте руки

- Перед контактом с продуктами питания
- После работы с сырым мясом, птицей или рыбой
- В процессе приготовления блюд
- Перед приемом пищи

Тщательно мойте кухонные поверхности и посуду

Защитите кухню от насекомых, паразитов и других животных



Отделяйте сырое от приготовленного

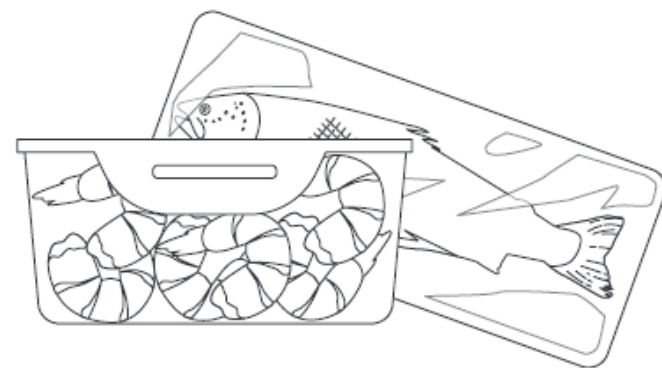
Отделяйте **сырое** мясо, птицу и морепродукты от других продуктов питания

Используйте **отдельные ножи** и **разделочные доски** для работы с сырыми продуктами

Храните продукты в контейнерах, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми

В холодильнике храните сырое мясо, птицу и морепродукты ниже готовых к употреблению продуктов

Мойте посуду, использованную для работы с сырыми продуктами, используйте только чистую посуду для готовых продуктов



Тщательно разогревайте пищу

Проводите тщательную **тепловую обработку**, особенно при приготовлении мяса, птицы, яиц и морепродуктов

Доводите супы и блюда из тушеных продуктов **до кипения**

Убедитесь, что сок от мяса и птицы чистый, прозрачный, а не розовый, с остатками крови



Пользуйтесь безопасной водой и безопасными продуктами

- Используйте чистую воду
- Приобретайте продукты только в установленных местах торговли
- Выбирайте продукты, прошедшие специальную обработку в целях обеспечения их безопасности
- Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в пищу сырыми
- Не используйте продукты питания после истечения их срока годности!



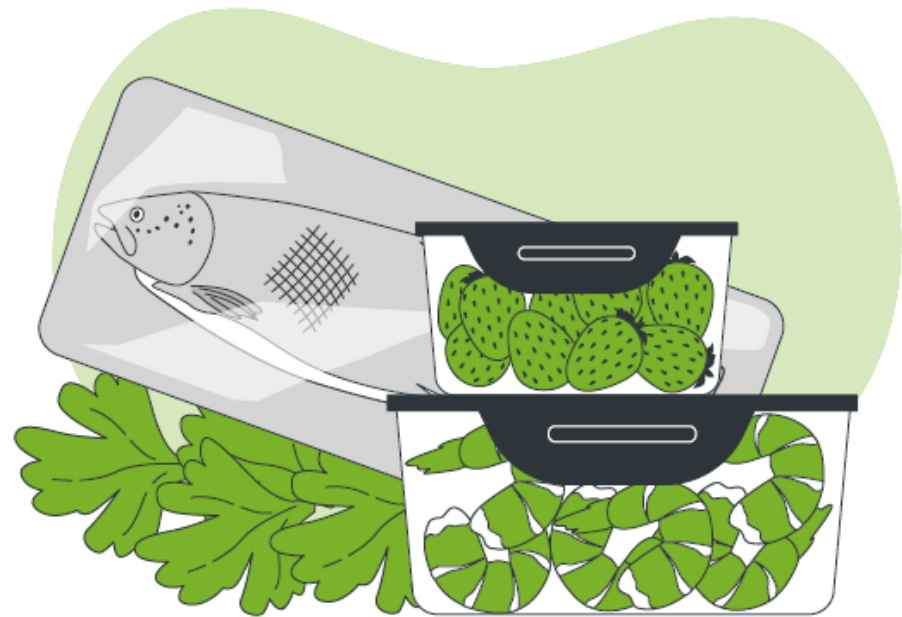
Выбор продуктов в соответствии с принципами здорового питания

Потребляйте **разнообразную пищу**, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения

Потребляйте несколько раз в день **хлеб** и **зерновые** продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые

Несколько раз в день ешьте разнообразные **овощи и фрукты**, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день)

Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной калорийности) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами



Выбор продуктов в соответствии с принципами здорового питания

Заменяйте жирные мясо и мясные продукты (колбасы) фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом

Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли

Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.

Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5-6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах

Соблюдайте правильный питьевой режим

Чтение этикеток

- Наименование продукта
- Информация об изготовителе (импортере)
- Масса нетто
- Состав продукта, добавки, аллергены
- Пищевая ценность
- Дата выработки
- Срок годности
- Условия хранения
- Наименование документа, подтверждающего соответствие



Евразийское соответствие



Единый знак обращения продукции на рынке государств — членов Евразийского экономического союза, который **свидетельствует о том, что продукция прошла все установленные процедуры оценки (подтверждения) и соответствует требованиям всех распространяющихся на данную продукцию технических регламентов.**

Система добровольной маркировки пищевой продукции «Светофор»

Цветовая индикация ранжирует продукт в соответствии с пищевой ценностью и содержанием в нем критически значимых для питания пищевых веществ (добавленного сахара, соли, жиров, в том числе НЖК и трансизомеров жирных кислот)



КРАСНЫЙ — высокое содержание

ЖЕЛТЫЙ — среднее содержание

ЗЕЛЕНЫЙ — низкое содержание

Как читать этикетки (система «Светофор»)



смотреть

Система добровольной маркировки пищевой продукции «Светофор»

Например, если регулярно употреблять такой продукт:



то содержание **соли** и **общего жира** может превысить рекомендуемые уровни в рационе питания!



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ
ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЯ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА



Войти

О центре ▾ **Населению ▾** Коллегам ▾ Бизнесу ▾ История ▾ ЛМК БАДы Дополнительно ▾ Версия для слабовидящих

Пищевые вещества

Пищевые продукты

Рационы питания

Пищевые угрозы

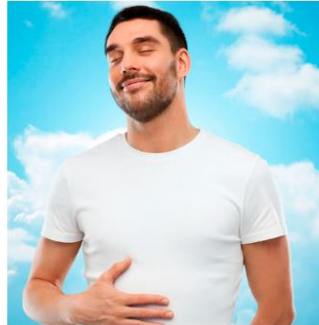
Болезни питания

Видеоролики о здоровом питании

Скачать плакаты, памятки, ролики о
здоровом питании



на



Что такое сытость?



Вредно ли есть на ходу?



Правила сбора и приготовления
грибов



Питание для здоровья печени



В чем польза овощей?

Курс на здоровое питание

Первый закон: для обеспечения энергетического баланса потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам.

Второй закон: химический состав рациона человека должен соответствовать физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Правила здорового питания: соблюдение этики правил обеспечивает здоровье и будет способствовать профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО 2023

Здоровое питание должно быть безопасным


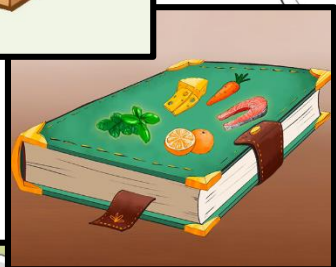
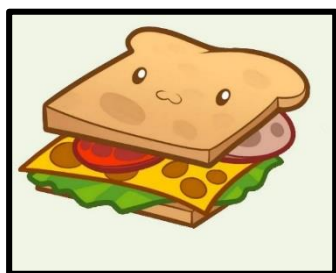
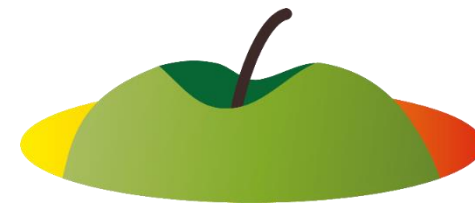
МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание 60+


Овощи и фрукты

Здоровое питание беременной и кормящей мамы

«Лаборатория здорового питания» в Центре гигиенического образования населения





ПОДКАСТ
Цикл лекций об основах
здорового питания




**PRO
ЕДУ** | Вкусную и разную,
сколько нужно
и вовремя!

Родителям
о здоровом питании детей



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



**Разнообразь
рацион**





cgon.rospotrebnadzor.ru

#ВсемСанПросвет

материал подготовлен на основе обучающей (просветительской) программы Роспотребнадзора по вопросам здорового питания (ФБУН «ФИЦ питания, биотехнологии и безопасности пищи») в рамках проекта «Лаборатория здорового питания» ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора совместно с ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»