

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

ТЕМА 3. КАК СОСТАВИТЬ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН?



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ

ТЕМА 3. КАК СОСТАВИТЬ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН?

Основные вопросы: Гигиеническая характеристика различных групп пищевых продуктов и «Пирамида здорового питания». Режим питания и порции.

Теперь, изучив биологические основы здорового питания, мы переходим, пожалуй, к самому главному вопросу — какие именно продукты и в каких количествах обеспечат нас всеми необходимыми пищевыми веществами?

В процессе эволюционного развития человека формировались его пищевой рацион и характер питания. Эволюционировало также и приготовление пищи, зарождались традиции питания. Каждая страна и регион могут похвастаться своими достижениями в области производства продуктов питания, уникальными блюдами и оригинальными рецептами. Однако при выборе того или иного блюда, тех или иных продуктов питания человек не всегда руководствуется их физиологической ценностью (полезностью).

Следует отметить, что с точки зрения здорового питания существующее многообразие продуктов в зависимости от содержания в них различных пищевых веществ следует разделить на 6 основных групп, каждая из которых должна присутствовать в рационе. Продукты, включенные в одну группу, содержат приблизительно одинаковый набор пищевых веществ.

I группа продуктов — хлеб, зерновые и картофель. Эти продукты находятся в основании пищевой пирамиды и составляют основу рациона, их необходимо употреблять в наибольшем количестве.

Зерновые обеспечивают организм необходимым количеством энергии и углеводов, которые служат источником легкоусвояемых калорий, входят в состав гормонов, ферментов, секретов желез. Наряду с углеводами зерновые продукты содержат белок, пищевые волокна, витамины группы В (главным образом тиамин, а также рибофлавин, ниацин и фолат), минеральные вещества (магний, фосфор, железо, цинк, селен). Зерновые продукты способствуют нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта, повышают защитные силы и энергетический потенциал организма, уменьшают уровень холестерина в сыворотке крови, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов злокачественных образований.

Зерновые продукты получают из пшеницы, риса, овса, кукурузной муки, ячменя и др. Их могут изготавливать из цельносмолотого и очищенного зерна. Цельносмолотое зерно содержит цельное ядро зерна (отруби, зародыши и эндосперм). К продуктам из цельного зерна относятся: коричневый рис, гречка, овсяная мука, попкорн, хлопья к завтра-

ку (из цельной пшеницы), мюсли, ячмень, рожь, кукуруза, хлеб, крекеры, булочки и рулеты из муки цельносмолотого зерна, крупяные супы.

Очищенное зерно не содержит отруби и зародыши, в нем меньше клетчатки, железа, а также многих витаминов группы В. К продуктам из очищенного зерна относятся пшеничный хлеб, лапша, макаронные изделия, кукурузные хлопья, крекеры, лепешки, блины, оладьи, вареники, пирожки, булочки и рулеты из пшеничной муки высшего сорта, белый рис.

II группа продуктов — овощи — важный элемент здорового питания. Рацион, богатый фруктами и овощами, имеет низкую калорийность, способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, состояния иммунной системы, обмена веществ, выведению из организма жиров, токсических веществ, канцерогенов, аллергенов, снижению уровня холестерина в сыворотке крови, риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, остеопороза, некоторых видов онкологических заболеваний (рака полости рта, желудка, толстой кишки), образования камней в печени и почках.

В овощах мало жиров и нет холестерина. Они являются важным источником многих веществ: пищевых волокон, калия, фолатов, каротиноидов (провитамина А), витаминов Е, С, минорных компонентов пищи (органических кислот, индолов, полифенолов, эфирных масел, фитонцидов, хлорофилла). Благодаря большому содержанию калия овощи (картофель, фасоль, томаты, стебли свеклы, соевые бобы, тыква, шпинат, чечевица и лущеный горох) способствуют поддержанию нормального уровня артериального давления.

III группа продуктов — фрукты. Также как и овощи, фрукты 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: сахарного диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых, некоторых онкологических заболеваний (рака полости рта, желудка, толстой кишки и др.), мочекаменной болезни и остеопороза. Эта группа продуктов способствует уменьшению калорийности рациона. Большинство фруктов обычно имеют мало жира, натрия и калорий, не содержат холестерин.

IV группа — молочные продукты (молоко, йогурт, сыр и др.). Рационы с включением молока и молочных продуктов способствуют укреплению костей и зубов, улучшению состояния кожи, ногтей, волос, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшению риска остеопороза. В молочных продуктах содержатся кальций, фосфор, калий, витамины А, D, группы В и белок.

Один стакан молока или жидких кисломолочных продуктов удовлетворяет потребность в кальции на 25%, а витамине В2 — на 20%.

Кальций важен при образовании костей и зубов и для поддержания костной массы. Молочные продукты — это основной источник кальция, который содержится в них в благоприятных соотношениях с фосфором и магнием. Необходимый уровень кальция и фосфора поддерживается витамином D. Рационы с включением молочных продуктов (йогуртов, молока), содержащих калий, способствуют поддержанию нормального уровня артериального давления.

Потребление молочных продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и холестерина (сыры, цельное молоко и продукты из них) повышает уровень «вредного» холестерина в крови в составе липопротеинов низкой плотности, увеличивает риск возникновения ишемической болезни сердца, способствуют ожирению. Лучше употреблять нежирные или обезжиренные молочные продукты, которые содержат мало или вообще не содержат твердого жира и холестерина.

V группа продуктов — белковые продукты. Эта группа включает такие продукты, как мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки. Продукты этой группы богаты полноценным белком, содержат витамины группы B (ниацин, тиамин, рибофлавин, B6 и B12), витамин E, железо, цинк и магний.

Мясные продукты, птица, рыба и морепродукты способствуют повышению защитных сил и энергетического потенциала организма, снижению риска развития анемии и йододефицитных состояний. Однако потребление этих продуктов следует ограничить из-за большой калорийности, высокого содержания насыщенных жиров и холестерина (яичный желток, печень, сердце, почки).

Жирные сорта морской рыбы нормализуют липидный обмен, улучшают мозговую деятельность, зрение, состояние кожи, работу сердца и сосудов, процессы свертывания крови. Некоторые виды рыбы (скумбрия, сардина, лосось, сельдь) богаты ПНЖК омега-3. Морская рыба богаче минеральными солями (йод, фосфор, железо, медь, цинк).

Продукты из соевых бобов снижают уровень холестерина в крови, риск сердечно-сосудистых заболеваний, некоторых видов злокачественных образований (опухоли молочной железы), облегчают протекание климактерического периода. Многие орехи (грецкие) и семечки являются источниками ненасыщенных жирных кислот, а другие (семена подсолнечника, миндаль, грецкие орехи) — важным источником витамина E.

Рыбу, орехи, семечки, содержащие полезные масла, предпочтительно использовать вместо мяса и курицы, а большинство продуктов из мяса и курицы должны быть постными и низкой жирности.

VI группа продуктов — это жиры, представленные растительным и сливочным маслами, маргарином, различными видами кулинарных жиров. Эти продукты следует использовать в ограниченных количе-

ствах и нечасто. К этой же группе отнесены алкоголь и сахар, в том числе содержащийся в сладостях, сладких напитках. Эти продукты содержат много калорий, но в них практически нет витаминов и минеральных веществ. Чтобы предупредить ожирение, сахарный диабет, а также кариес, **эти продукты не рекомендуется употреблять часто.**

Масла — это жиры, находящиеся в жидком состоянии при комнатной температуре, например, подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, хлопковое и др. Высоким содержанием масел отличаются орехи, оливы, некоторые сорта рыбы, авокадо. Масло входит в состав майонеза, некоторых соусов для салатов и мягких видов спредов.

Большинство растительных масел имеют высокое содержание ненасыщенных жиров, низкое — насыщенных (НЖК) и не содержат холестерина. Масла также являются основным источником витамина Е. Тем не менее, некоторые растительные масла, включая кокосовое масло и пальмовое масло, имеют высокое содержание насыщенных жиров и в питании рассматриваются как твердые жиры.

Твердые жиры вырабатываются из продуктов животного происхождения, а также из растительных масел в процессе гидрогенизации. Наиболее распространенными твердыми жирами являются сливочное масло, говяжий жир (сало, околопочечный жир), куриный жир, свиной жир (лярд), маргарин в брусках, кулинарный жир, добавляемый в тесто. Твердые жиры содержат больше НЖК и/или транс-жиров, чем растительные масла. И в маслах, и твердых жирах содержится около 120 калорий на столовую ложку. Поэтому количество потребляемого масла необходимо ограничивать.

Обычный рафинированный сахар не содержит никаких пищевых веществ, кроме сахарозы. Существует понятие «добавленный сахар» — это сахар или его растворы (сиропы), которые добавляются в пищу или напитки в ходе их обработки и приготовления.

Сахар, содержащийся в естественном состоянии в таких продуктах, как например, овощи, фрукты и молоко, не является добавленным. Из плодов и овощей наиболее богаты сахарами бананы, ананасы, виноград, хурма, инжир, персики, абрикосы, слива, вишня, яблоки, груши, арбузы, дыни, свекла, морковь. Организм человека в полной мере удовлетворяет свою потребность в простых сахарах за счет обычных продуктов, и нет необходимости потреблять его специально. Но исключения составляют группы населения с высокими энерготратами, например спортсмены, которые нуждаются в специальных рекомендациях по питанию.

К продуктам, содержащим много добавленного сахара, относятся обычные безалкогольные напитки, варенье, джемы, повидло, компоты, различные виды конфет, пирожные, торты, кексы, печенье, пироги, фруктовые напитки, десерты и продукты на молочной основе (глазированные).

ванные сырки, сырковая масса, мороженое, сладкий йогурт), зерновые продукты (сладкие рулеты).

Общепринятого определения «умеренного» потребления алкоголя не существует. Условно оно соответствует ежедневному потреблению в пересчете на чистый спирт от 10 до 30 г для женщин и от 20 до 40 г для мужчин. А чрезмерное потребление — это регулярное употребление более 40 г/день в течение длительных периодов. Один грамм алкоголя дает примерно 7 ккал энергии. Алкоголь способствует развитию ожирения, цирроза печени, гипертензии и геморрагического инсульта!

Подробнее о гигиенических характеристиках пищевых продуктов можно узнать на странице Образовательного центра по вопросам здорового питания ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзора



Анализируя содержание различных пищевых веществ в группах продуктов, ученые пришли к выводу, что здоровое питание возможно только при потреблении каждый день пищевых продуктов из всех основных групп. Это хорошо видно на такой схеме:

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

Вещество	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	✓	✓	✓	✓

Каким же образом нам следует составлять здоровый рацион из продуктов питания? Давайте посмотрим очередной видео-ролик, где Ваня поможет разобраться с «Пирамидой питания»:

Как составить здоровый рацион?



Давайте еще раз повторим принципы составления здорового рациона. Мы помним, что здоровое питание — это рацион, полностью обеспечивающий потребности человека в энергии и пищевых веществах, состоящий из безопасных и качественных продуктов, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

В науке о питании не выделяют «здоровых» и «нездоровых» продуктов! Правильным (или «неправильным», «плохим») бывает **набор продуктов** и способы его приготовления, т. е. **рацион питания** или диета, которые человек выбирает и потребляет на постоянной основе!

Здоровое питание возможно только при потреблении каждый день пищевых продуктов **из всех групп**. Таким образом представляется возможным получить с пищей все необходимые пищевые вещества и достаточное количество энергии. Разнообразное питание означает потребление каждый день продуктов из всех основных групп.

Самый простой способ проиллюстрировать здоровый рацион — изобразить «Пирамиду питания». В основание пирамиды, на первые ее две ступени, помещают группы продуктов, которые должны составлять основную часть рациона. Это растительные продукты: зерновые продукты с минимальной степенью обработки (хлеб, крупы, макароны) и натуральные овощи, зелень, фрукты, ягоды. В сумме таких продуктов требуется 10–20 порций в день, зависимости от энергозатрат организма. Чем активнее образ жизни человека, тем больше ему требуется энергии и тем насыщеннее должен быть рацион.

На следующие две ступени пирамиды помещают продукты, которые следует употреблять в меньших количествах, но регулярно. Это в основном животные продукты — источники полноценного белка, доступного кальция, железа, цинка, селена, витаминов B2, B12, A, D. Ежедневно необходимо включать в рацион 2–3 порции молочных продуктов и 2–3 порции нежирного мяса и птицы, а также яйца, бобы и рыбу. При этом рыбу включают в рацион 2–3 раза в неделю, яйца — 3–4 раза в неделю.

Данная группа продуктов полностью или частично исключается из рациона у вегетарианцев. У строгих вегетарианцев (веганов, которые не употребляют продукты животного происхождения) возникает реальная опасность развития пищевого дефицита перечисленных выше важных нутриентов. У лактовегетарианцев (употребляют молоко и молочные продукты) и лактоово вегетарианцев (употребляют молочные продукты и яйца) эта проблема будет не столь выраженной.

На самом вершине пирамиды — продукты, которые следовало бы ограничивать в питании. В эту группу относят сахар и продукты, содержащие его в большом количестве (более 60%), а также продукты со скрытым жиром (жирность более 25%): конфеты, шоколад, пирож-

ные с кремом, сдобное печенье, сладкие прохладительные напитки, жирные виды мясопродуктов и колбаса, чипсы, многие продукты быстрого питания. На этот же уровень помещают продукты ежедневного потребления — источники незаменимых жирных кислот и жирорастворимых витаминов: сливочное и растительное масла. Эти жировые продукты должны использоваться в небольшом количестве (1-2 столовые ложки в день).

Специалисты по здоровому питанию рекомендуют составлять меню, исходя из выбора блюд **по принципу «или-или»:**

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА	Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов 2-3 раза в день;
	<p>на 1 прием: 80-100 г говядины или баранины или 60-80 г свинины или 80-100 г птицы (куриная ножка) или 2 куриных яйца (не более 4-5 шт. в неделю) или 1-2 котлеты или 3-4 ст. ложки нежирной мясной тушенки или 0,5-1 стакан гороха или фасоли или 80-100 г рыбы (не менее 2-3 раз в неделю)</p>

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ	Наиболее полезны ярко окрашенные плоды, 2 и более порций в день
	<p>на 1 прием: 1 яблоко либо груша или 3-4 средней сливы либо 1/2 стакана ягод или 1/2 апельсина либо грейпфрута или 1 персик либо 2 абрикоса или 1 гроздь винограда или 1 стакан фруктового или плодово-ягодного сока или полстакана сухофруктов</p>

ОВОЩИ	Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные 3-4 раза в день
	<p>на 1 прием: 100-150 г капусты или 1-2 моркови или пучок зеленого лука или другой зелени или 1 помидор или 1 стакан томатного сока картофель 3-4 клубня в день</p>

ЗЕРНОВЫЕ И КАШИ	6–8 порций в день
	<p>на 1 прием: хлеб белый или черный 1–2 куска или 3–4 галеты либо 4 сушки, либо 1 бублик или порция (150–200 г) пшеничной или гречневой или перловой каши или порция (200–250 г) манной или овсяной или порция (150–200 г) отварных макарон или 1–2 блина</p>

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	Выбирайте низкожирные сорта молока и продуктов без добавления сахара по 3 порции в день
	<p>на 1 прием: 1 стакан молока или кефира или простокваши или йогурта или 60–80 г (3–4 ст.л.) нежирного/полужирного творога или 30–50 г твердого или 1/2 плавленного сыра</p>

ЖИРЫ, СЛАДОСТИ	Ограничивайте потребление!
	<p>до: 1–2 ст. ложки растительного масла или 5–10 г сливочного масла или маргарина для приготовления блюд;</p> <p>до: 5–6 чайных ложек (40–50 г.) сахара или 3 шоколадных конфет или 5 карамелей или 5 ч. ложек варенья или меда или 2–3 вафель</p>

Скачать цветную Памятку Выбор по принципу «или-или»



Количество и объемы порций конечно зависят от общей калорийности рациона, и могут быть рассчитаны индивидуально с использованием специальных таблиц. Однако нам важно понять сам принцип ранжирования различных групп пищевых продуктов, соотношение объемов растительной и животной пищи, при этом **не следует забывать также о содержании** критически значимых соли, сахара и насыщенных жиров.

Важное значение имеет правильный **режим питания**, то есть распределение количества пищи в течение дня (кратность питания), ее энергетической ценности, химического состава, продуктового набора на отдельные приемы, определенное время приема и продолжительность интервалов между приемами пищи, а также соблюдение правил приема пищи.

Основными нарушениями, которые часто допускаются в питании, являются редкая еда, значительные по объему количества пищи, слишком горячая или холодная пища, беспорядочная еда, обильный прием пищи перед сном, еда на ходу, торопливость при приеме пищи, недостаточное ее пережевывание.

Для здоровых людей рекомендуется 4–5 разовое питание с 3–4-часовыми промежутками. Завтрак должен составлять 25–30% дневного рациона, обед — 30–35%, ужин — 20–25%. В промежутке между основными приемами пищи можно устраивать перекусы (5–15% от общей калорийности): употреблять фрукты, сухофрукты, орехи, низкожирные молочные продукты без сахара.

Остается вопрос про количество порций. Под порциями (единицами) подразумевают некоторое минимальное количество продукта (одна котлета, куриная ножка, горсть каши, стакан молока, один средний фрукт или овощ и т. д.).

Чтобы это было более наглядным, предлагаю посмотреть видео-ролик:

Режим питания и порции



В следующей беседе мы поговорим о правилах пищевой безопасности, ведь пища и продукты питания — это не только источник пищевых веществ для человека, но и возможный путь передачи грозных инфекций и причина развития пищевых отравлений.



институтвоспитания.рф



сгон.rosпотребнадзор.ru