

МБДОУ № 80

Семинар для педагогов
**«Через призму здорового питания к
продуктивной работе.»**

врач-диетолог, ассистент кафедры ЗОЖ и
диетологии ФГБОУ ВО РостГМУ МЗ РФ
Дударева Виктория Андреевна

*То, что все знают, но почему-то не хотят
превратить в жизнь*

1.1. Что мешает нам питаться грамотно

*1.2 Современная трактовка питания вместо
псевдонаучного ПП («Понятие «оптимального
питания»)*

*1.3 Как рассчитать свой рацион и разложить его
по полочкам легко и весело, не отвлекаясь от
телефона)*

*«В настоящее время повседневный рацион большинства жителей России – это **«пища бедняков»**: углеводисто-жировая, с недостаточным количеством животного белка, дефицитом витаминов и микроэлементов»*

- Расчеты на основании данных Росстата показывают, что для населения России характерно сниженное относительно рекомендуемых норм здоровое питание потребление молочных продуктов, свежих фруктов и овощей

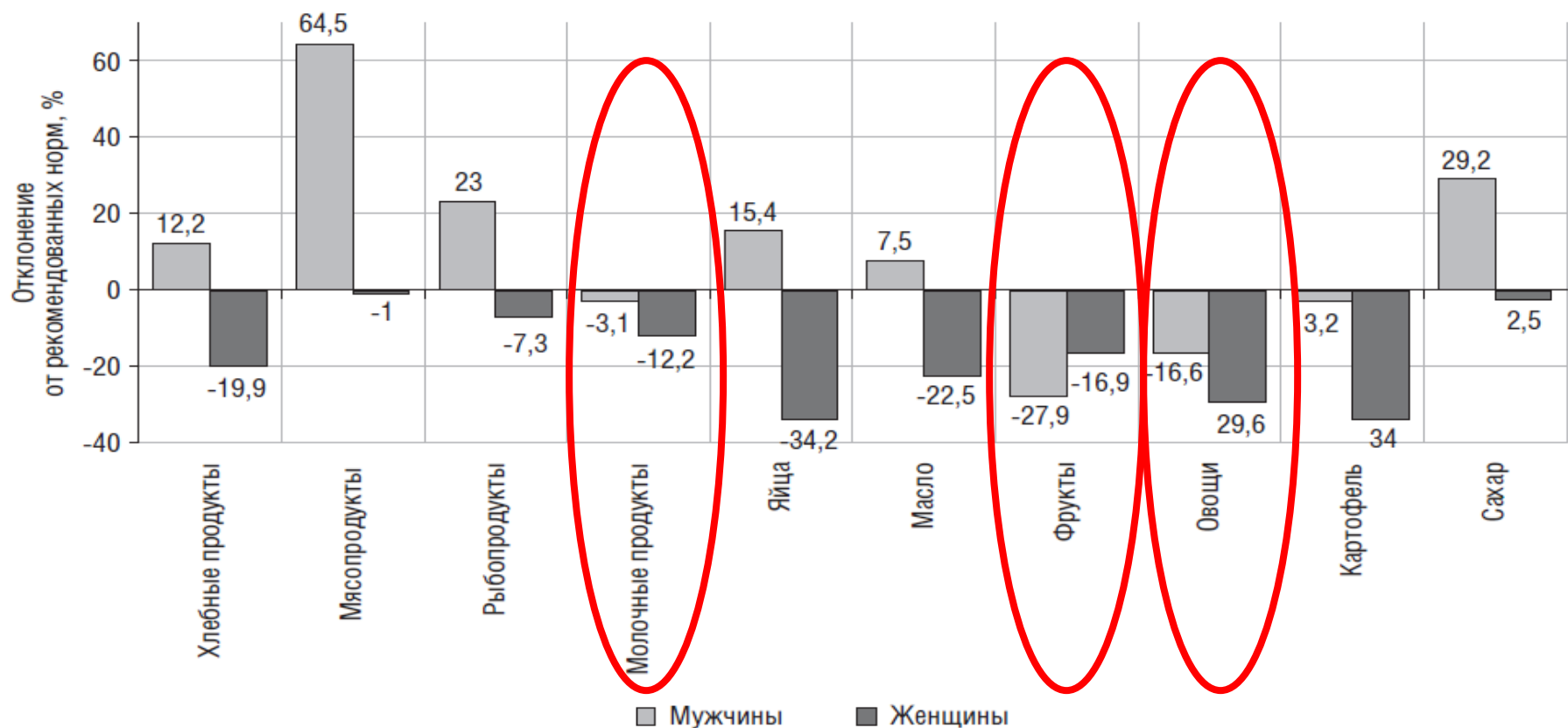


Рис. 1. Уровень потребления основных пищевых продуктов у мужчин и женщин относительно рациональных норм (расчеты проведены на основании данных Росстата за 2013 г. [6])

- И, как следствие, ...недостаточное содержание большинства витаминов группы В, Д, кальция и ряда микроэлементов

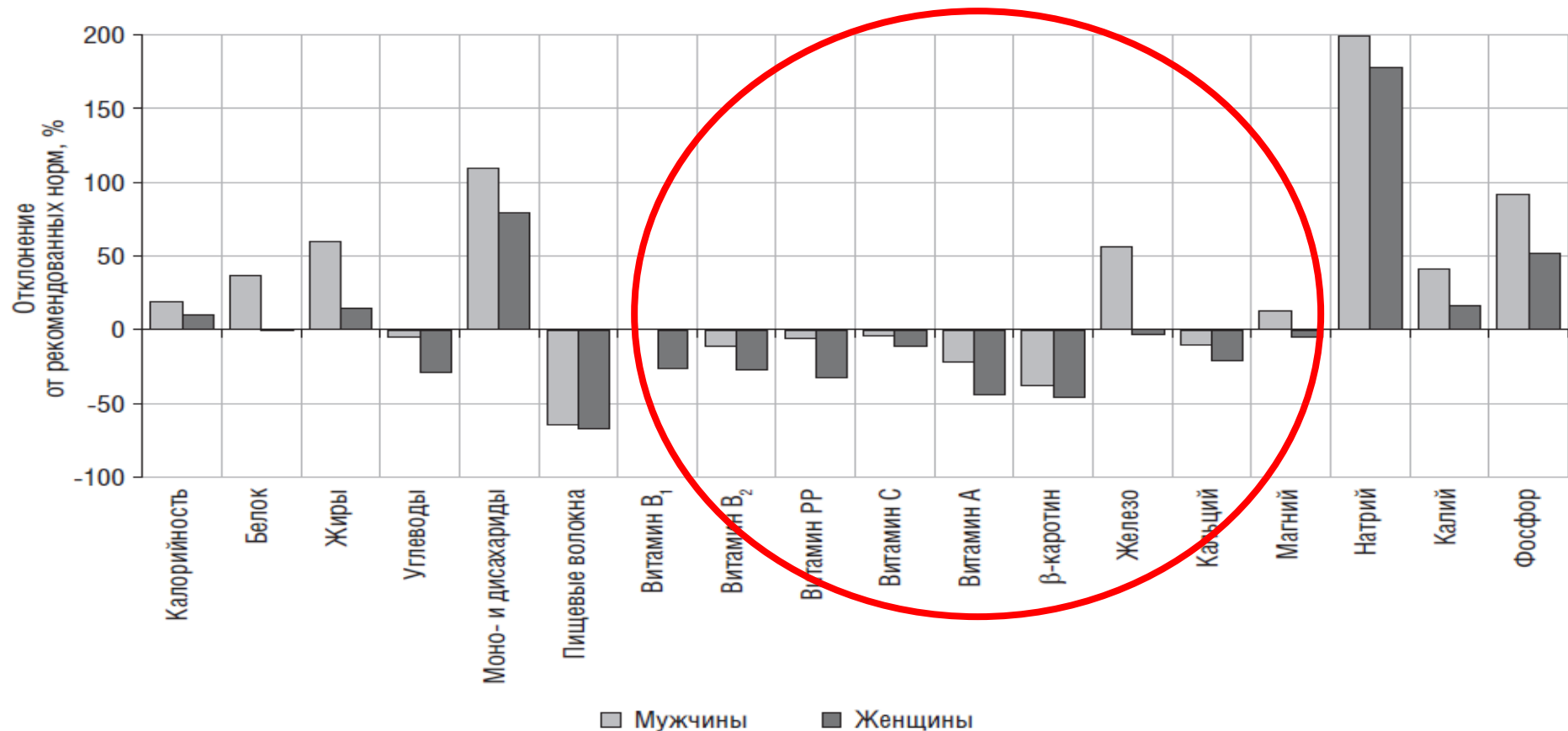


Рис. 2. Уровень потребления основных пищевых веществ у мужчин и женщин относительно норм физиологической потребности (расчеты проведены на основании данных Росстата за 2013 г. [6])

мы стали жить лучше доступность продуктов увеличилась, а вместе с этим и выросло число людей с ожирением, которые явно не страдают от дефицита пищи

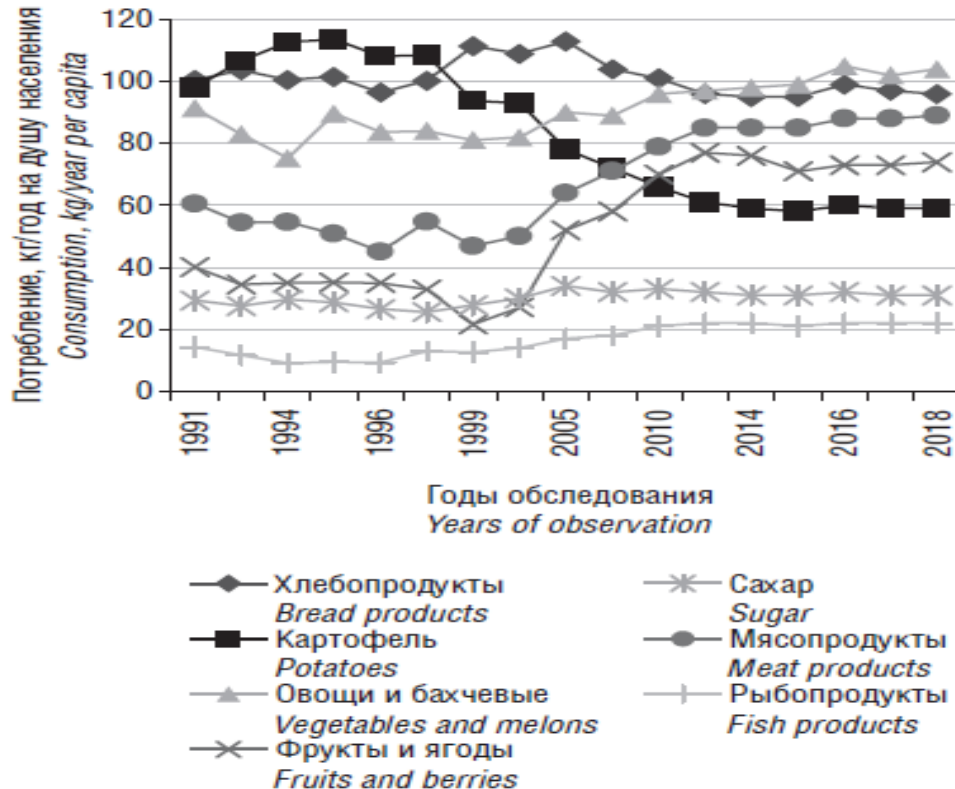


Рис. 1. Потребление основных групп пищевых продуктов по данным бюджетных обследований

- Перейдя от «бедного» в 90-е к «богатому» питанию, россияне качественным образом не улучшили свой рацион.
- Снизилось потребление картофеля на 45%, хлебобродуки на 6%, почти в 2 раза возросло потребление рыбы и фруктов, на 60% мясных продуктов, на 20% овощей.

•калорийность рациона увеличилась за счет жиров, а содержание пищевых волокон резко снизилось.

*Что мешает нам питаться
грамотно?*

- Масса соблазнов, перед которыми почти невозможно устоять.
- Дороговизна «здорового» питания.

Автор: Александр Смирнов Источник: <http://shkolazhizni.ru/article/70910/> Shkolazhizni.ru

- Нет времени постоянного готовить
- Отсутствие хороших продуктов в магазинах
- Плохой обмен веществ

<http://www.vitamarg.com/health/article/5268-chto-meshaet-zdorovomu-pitaniyu>

- Отсутствие самодисциплины и режима питания
- Лень

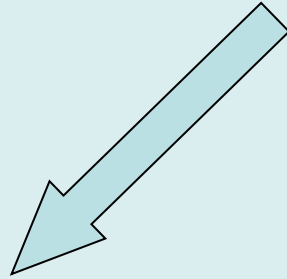
<https://otvet.mail.ru/search>

*В основе нерационального питания –
отсутствие адекватного
представления о нем*

*Современная трактовка питания
вместо псевдонаучного ПП
(«Понятие «оптимального
питания»)*

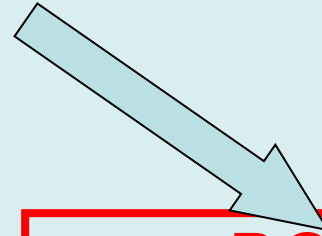


Питание



-- это акт приема
пищи

= физиология питания



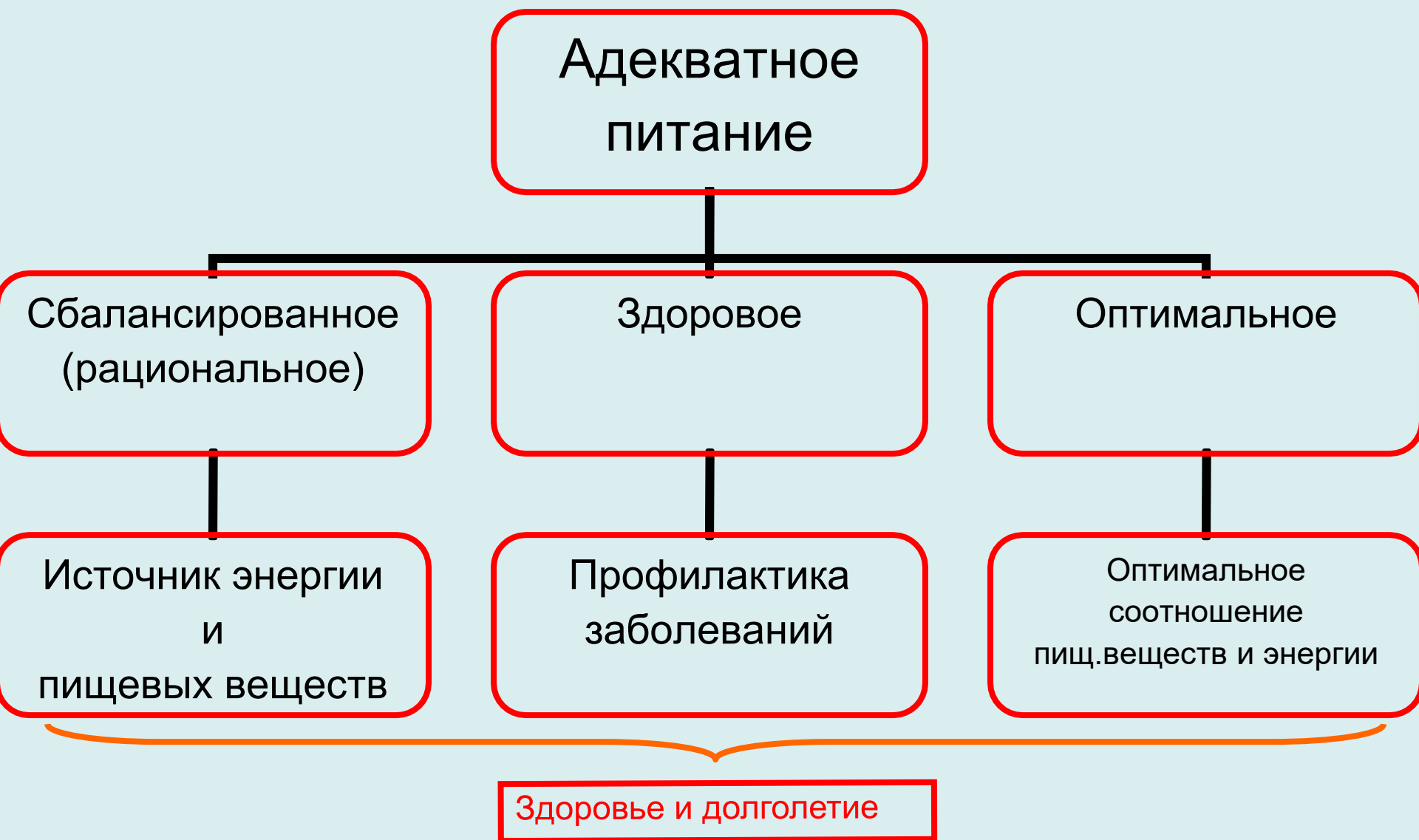
--это **ВСЕ** явления,
процессы и
предметы, имеющие
отношение к пище и
ее потреблению
человеком

Понятие «правильное питание»? НЕ СУЩЕСТВУЕТ



Понятие «правильное питание» не существует! Первым родилось представление о сбалансированном или рациональном питании, которое включало в себя представление о пище как источнике энергии и пищевых веществ, призванных ГАРАНТИРОВАННО предупредить дефицит энергии или незаменимых пищевых веществ. Термин «здоровое» питание получил распространение с познанием роли питания в возникновении хронических заболеваний. «Здоровое» питание подразумевает не только удовлетворение физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, но и включает понятие о профилактическом действии пищи. В основе современных представлений о «здоровом» питании лежит концепция оптимального питания, которая базируется на двух законах – соответствии энерготрат энергопотреблению и обязательность потребления основных пищевых веществ в физиологически необходимых соотношениях. Мы с вами объединим все эти понятия и будем использовать их в одном смысле – означая такое питание, которое способствует нормальному росту и развитию человека, сохранению и поддержанию его здоровья и долголетия.

«Адекватное» питание

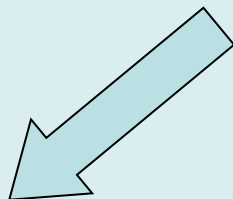


Что нужно употреблять в пищу для полноценной жизни?

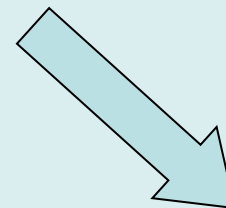
Пища (или пищевые продукты) – это все объекты окружающей природы и продукты их переработки, которые используются человеком для питания как источник энергии и пищевых веществ



Пищевые вещества (нутриенты) – это химические вещества – составные части пищевых продуктов



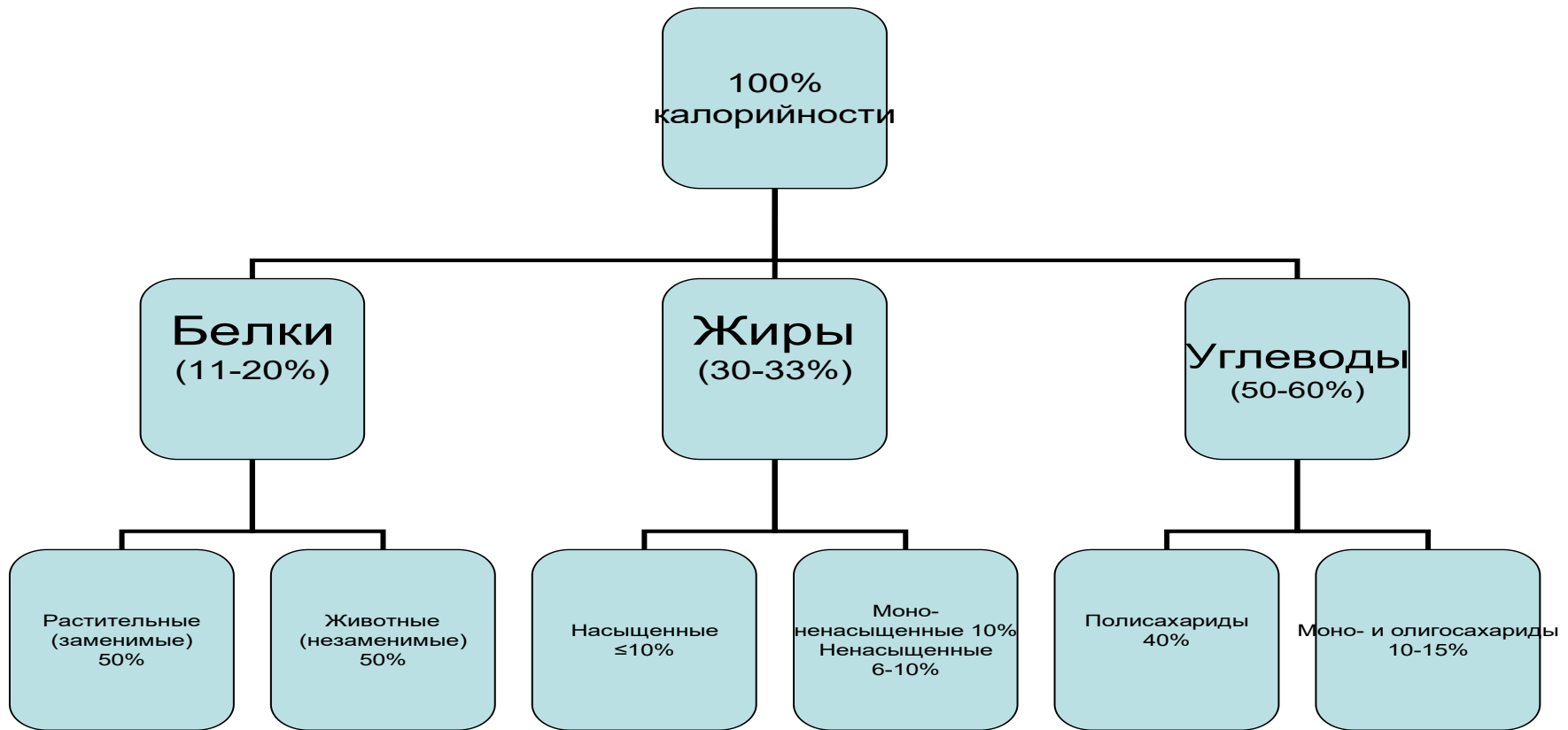
Макронутриенты
(белки, жиры, углеводы)



Микронутриенты
(витамины, минералы)

Лечебное питание: современные стандарты к стандартизации диетотерапии / под ред. В.А. Тутельяна [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Династия, 2010. – 304 с.
Лиля А.М. Роль Кальцемина адванс в профилактике постменопаузального остеопороза (результаты 12-месячного клинического исследования) / А.М. Лиля, В.И. Мазуров // Русский мед. журнал. – 2007. – № 26. – С. 1991-1996.
Лифляндский В.Г. Лечебное питание / В.Г. Лифляндский, Б.Л. Смолянский. – М.: Эксмо, 2010. – 688 с.
Мартинчик, А.Н. Питание человека (основы нутрициологии) / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, А.Б. Петухов. – М.: ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. – 576 с.
Методические указания «Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» // МУ 2.3.1-2432 – 08. – М., 2008.

Как рассчитать свой рацион и разложить его по полочкам легко и весело, не отвлекаясь от телефона)



2.3.1. ГИГИЕНА ПИТАНИЯ. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

НОРМЫ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ
В ЭНЕРГИИ И ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП
НАСЕЛЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Методические рекомендации
МР 2.3.1.0453-21

Москва 2021

1

3.3. Группы населения, дифференцированные по уровню
физической активности

I группа (очень низкая физическая активность; мужчины и женщины) – работники преимущественно умственного труда, КФА – 1,4 (государственные служащие административных органов и учреждений, научные работники, преподаватели вузов, колледжей, учителя средних школ, студенты, специалисты медики, психологи, диетологи, операторы, в т. ч. техники по обслуживанию ЭВМ и компьютерного обеспечения, программисты, работники финансово-экономической, юридической и административно-хозяйственной служб, работники конструкторских бюро и отделов, рекламно-информационных служб, архитекторы и инженеры по промышленному и гражданскому строительству, налоговые служащие, работники музеев, архивов, библиотеки, специалисты службы страхования, дилеры, брокеры, агенты по продаже и закупкам, служащие по социальному и пенсионному обеспечению, патентоведы, дизайнеры, работники бюро путешествий, справочных служб и других родственных видов деятельности).

2

5.2. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых
веществах для женщин

Таблица 14

Макронутриенты (женщины)

Показатели (в сутки)	Группа физической активности													
	1-я (КФ _А – 1,4)			2-я (КФ _А – 1,6)			3-я (КФ _А – 1,9)			4-я (КФ _А – 2,2)			КФ _А – 1,7**	
Возраст, лет	18— 29	30— 44	45— 64	18— 29	30— 44	45— 64	18— 29	30— 44	45— 64	18— 29	30— 44	45— 64	65— 74	стар- ше 75
Энергия, ккал*	1900	1800	1700	2200	2100	1950	2600	2500	2300	3000	2850	2700	1900	1800
Продолжение табл. 14														
Показатели (в сутки)	Группа физической активности													
	1-я (КФ _А – 1,4)			2-я (КФ _А – 1,6)			3-я (КФ _А – 1,9)			4-я (КФ _А – 2,2)			КФ _А – 1,7**	
Белок, г***	67	63	60	72	68	63	81	78	72	90	86	81	67	63
В т. ч. жи- вотный	34	32	30	36	34	32	41	39	36	45	43	41	34	32
Жиры, г	63	60	57	73	70	65	87	83	77	100	95	90	63	60
Углеводы, г	266	252	238	314	299	278	374	359	331	435	413	392	266	252
Пищевые волокна, г	20—25													

Итог: женщина с низким очень уровнем физической активности в возрасте 35 лет должны потреблять в день: 1800 ккал, из них белков 63 г, жиров – 60 г, углеводов 252 г.

Сколько и чего надо употреблять в пищу

100%
калорийности

Белки
(11-20%)

Растительные
(заменяемые)
50%

Животные
(незаменимые)
50%

Жиры
(30-33%)

Насыщенные
 $\leq 10\%$

Моно-
ненасыщенные 10%
Ненасыщенные
6-10%

Углеводы
(50-60%)

Полисахариды
40%

Моно- и олигосахари
10-15%

Лечебное питание: современные стандарты к стандартизации диетотерапии / под ред. В.А. Тутельяна [и др.]. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Династия, 2010. – 304 с.

Лиля А.М. Роль Кальцемина аванс в профилактике постменопаузального остеопороза (результаты 12-месячного клинического исследования) / А.М. Лиля, В.И. Мазуров // Русский мед. журнал. – 2007. – № 26. - С. 1991-1996.

Лифляндский В.Г. Лечебное питание / В.Г. Лифляндский, Б.Л. Смолянский. – М.: Эксмо, 2010. – 688 с.

Мартинчик, А.Н. Питание человека (основы нутрициологии) / А.Н. Мартинчик, И.В. Маев, А.Б. Петухов. – М.: ВУНМЦ МЗ РФ, 2002. – 576 с.

Методические указания «Рациональное питание. Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации» // МУ 2.3.1-2432 – 08. - М., 2008.

Итак. Пищевая ценность рациона обеспечивается...


Группы продуктов

1. Мясо и мясопродукты
2. Рыба и рыбопродукты
3. Молоко и молочные продукты
4. Яйца
5. Пищевые жиры
6. Овощи и фрукты
7. Хлеб и хлебобулочные изделия
8. Крупы
9. Макароны и бобовые
10. Сахар и кондитерские изделия



Приказ!!!

Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания, 2016


**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
(Минздрав России)

П Р И К А З


19 августа 2016 г. № 614

Москва

**Об утверждении
Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов,
отвечающих современным требованиям здорового питания**

В соответствии с пунктом 16 плана мероприятий («дорожной карты») по содействию импортозамещению в сельском хозяйстве на 2014–2015 годы, утвержденного распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 октября 2014 г. № 1948-р, п р и к а з ы в а ю:

Утвердить прилагаемые Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания.

Врио Министра
 И.Н. Каграманян

УТВЕРЖДЕНЫ

приказом Министерства здравоохранения
Российской Федерации
от «19 августа» 2016 г. № 614

**Рекомендации
по рациональным нормам потребления пищевых продуктов,
отвечающих современным требованиям здорового питания**

Настоящие Рекомендации разработаны в целях укрепления здоровья детского и взрослого населения, профилактики неинфекционных заболеваний и состояний, обусловленных недостатком микронутриентов.

Рациональные нормы потребления пищевых продуктов, отвечающие современным требованиям здорового питания, представляют собой среднелюшевые величины основных групп пищевых продуктов, а также их ассортимент согласно приложению к настоящим Рекомендациям в килограммах на душу населения в год (кг/год/человек), которые учитывают химический состав и энергетическую ценность пищевых продуктов, обеспечивают расчетную среднелюшевую потребность в пищевых веществах и энергии, а также разнообразие потребляемой пищи.

Настоящие Рекомендации могут использоваться для планирования объемов производства пищевой продукции в агропромышленном комплексе, а также гражданами при формировании индивидуальных рационов питания и не предназначены для организации питания в организованных коллективах.

Группы продуктов	Рекомендуемые объемы, кг/год/чел.	Рекомендуемые объемы, г/день/чел.
Хлебобулочные и макаронные изделия	96	267
Картофель	90	250
Овощи и бахчевые	140	388
Фрукты и ягоды	100	278
Мясо и мясопродукты	73	203
Молоко и молочные продукты	325	903
Яйца	260	5 в неделю
Рыба и рыбопродукты	22	62
Сахар	24	67
Масло растительное	12	33
Соль	1,8	4,9 йодированная
ИТОГО		2506-2700 г/день

Хлебобулочные и макаронные изделия в пересчете на муку

- мука, крупы, бобовые – 267 г/день
 - Хлеб – (черный, серый, отрубной)
 - 6 кусков в день
 - Крупы – (гречневая, пшенная, овсяная, Геркулес)
 - Или ежедневно 4-5 ст.л., либо 2-3 раза в неделю в виде порции
 - Макароны – (из муки твердых сортов)
 - 1-2 раза в неделю
 - Бобовые – 50 г/день

