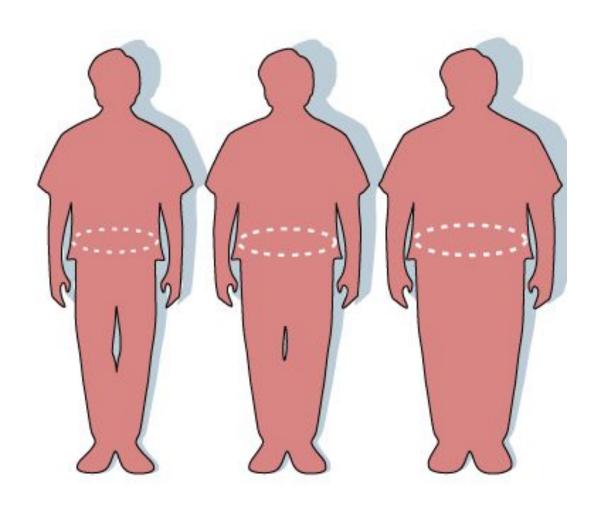
Культура питания

- Свыше 10 % детей и 30 % взрослых имеют избыточный вес.
- Лишний вес это база появления болезней.



Избыток веса ведет к следующему:

- Негативное механическое воздействие, изнашивание и перегрузка суставов;
- Варикозное расширение вен;
- К образованию грыжи;
- К сердечной недостаточности;
- К появлению цирроза печени из-за ожирения этого органа;
- К появлению давления и развитию гипертонической болезни;
- К возникновению сахарного диабета;
- К возникновению заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ;
- К сокращению продолжительности жизни.

Ошибка 1. Мы слишком много едим

- Мы потребляет слишком много калорий, особенно по вечерам, в выходные и праздничные дни.
- Мы едим больше, чем это нужно для расхода энергии.
- Потребность человека в энергии зависит от:
 - Пола;
 - Возраста;
 - Beca;
 - Роста;
 - Уровня физической нагрузки;
 - Характера психической деятельности во время работы и во время отдыха;
 - От занятий спортом, прогулок и т.п.

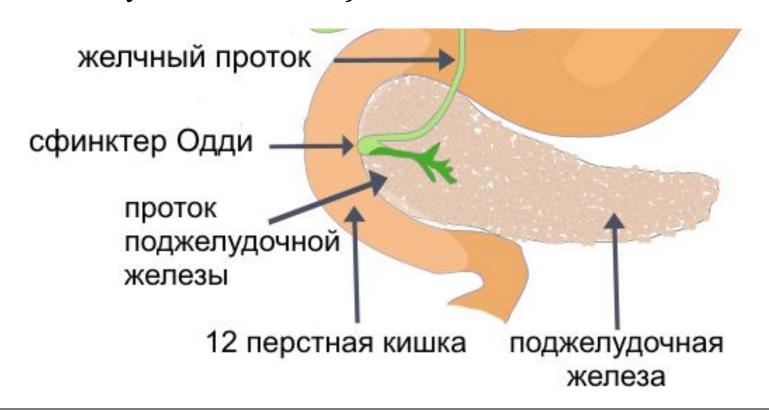
суточная потреоность в килокалориях

Категории людей	Энергетическая потребность (ккал)
Дети (7-9лет)	1800-2000
Дети (10-12 лет)	2000-2500
Дети (13-15 лет)	2500-3000
Дети и подростки (16 и старше)	3100
Студенты	2800-3300
Беременные женщины	3200
Кормящие матери	3500
Спортсмены: мужчины	4500-5000
Спортсмены: женщины	3500-4000
Лица пожилого возраста: 60-70 мужчины	2350-2650
Лица пожилого возраста: 60-70 женщины	2100-2500
Лица пожилого возраста: старше 70 лет	2200
Лица пожилого возраста: старше 79 лет женщины	2000

Ошибка 2.Мы едим слишком жирную пищу

В среднем мы потребляем	При норме
132 грамма жира	80 граммов жира

 Жирная пища вызывает развитие такого заболевания, как острый панкреатит (остро протекающее воспаление поджелудочной железы).



Ошибка 3. Мы не правильно выбираем пищу



Мы получаем недостаточное количество

В нашем меню слишком много











 $E_{e_{\mathcal{N}_{O}_{\Gamma_{O}}}}$ Хлеба и $n_{p_{O}_{\mathcal{K}H_{bl_{X}}}}$





Рацион питания должен включать:

- Овощи (капуста, кабачки, огурцы, помидоры, тыква, зелень);
- Фрукты (яблоки);
- Грубые каши;
- Черный хлеб;
- Растительное масло
- Кисломолочные продукты.



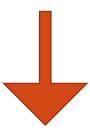






Ошибка 4.Мы едим неправильно

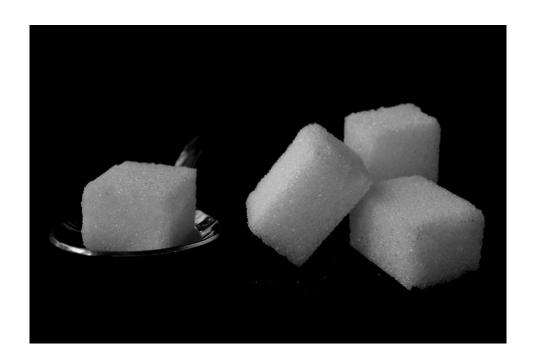
- Нерегулярно;
- Слишком быстро;
- Бесконтрольно;
- Вместо 5 раз едим 3 раза большими порциями.



• Способствует развитию ожирения и вызывает развитие заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Ошибка 5. Мы едим слишком сладкую пищу

- Доля сахара и сладостей слишком велика.
- Необходимо пользоваться таблицей, где указано содержание в продуктах белков, жиров и углеводов.



Ошибка 6. Мы неправильно готовим

1. Злоупотребляем поверенной солью



Может привести к развитию гипертонической болезни.





Жареная пища причина развития заболеваний желудка, печени и желчн пузыря





Ошибка 7. Мы слишком мало знаем о питании

- Важные сведения:
 - Калорийность пищи;
 - Содержание в пище жиров, белков и углеводов;
 - Содержание в продуктов витаминов и минеральных микроэлементов;
 - Правильные способы приготовления пищи.





Простые меры перехода к рациональной системе питания:

- Кушайте маленькими порциями;
- Не ешьте после 19 часов;
- Откажитесь от соусов, они усиливают аппетит;
- При выборе пищи отдавайте предпочтение менее калорийной;
- Ешьте не спеша;
- Пережевывайте тщательно пищу;
- Старайтесь поменьше разговаривать во время еды;
- Никогда не сочетайте еду с чтением и просмотром телевизионных передач;
- Предпочитайте пищу не жирную;
- Поменьше ешьте мучного и сладкого;
- Не увлекайтесь колбасами, консервами, жареным и жирным мясом.

• Формула расчета нормального веса

Нормальный вес тела (кг) = $\underline{\text{Рост}(\text{см}) \times \text{Окружность грудной клетки (см})}$

• Показатель упитанности

Вес (кг) / Рост (дм)

Степень упитанности	Величина показателя
1. Истощение	2,9 – 3,2
2. Слабая упитанность	3,21 – 3,6
3. Норма	3,61 – 4,5
4. Чрезмерный вес	4,51 – 5,4
5. Ожирение	5,41 и больше