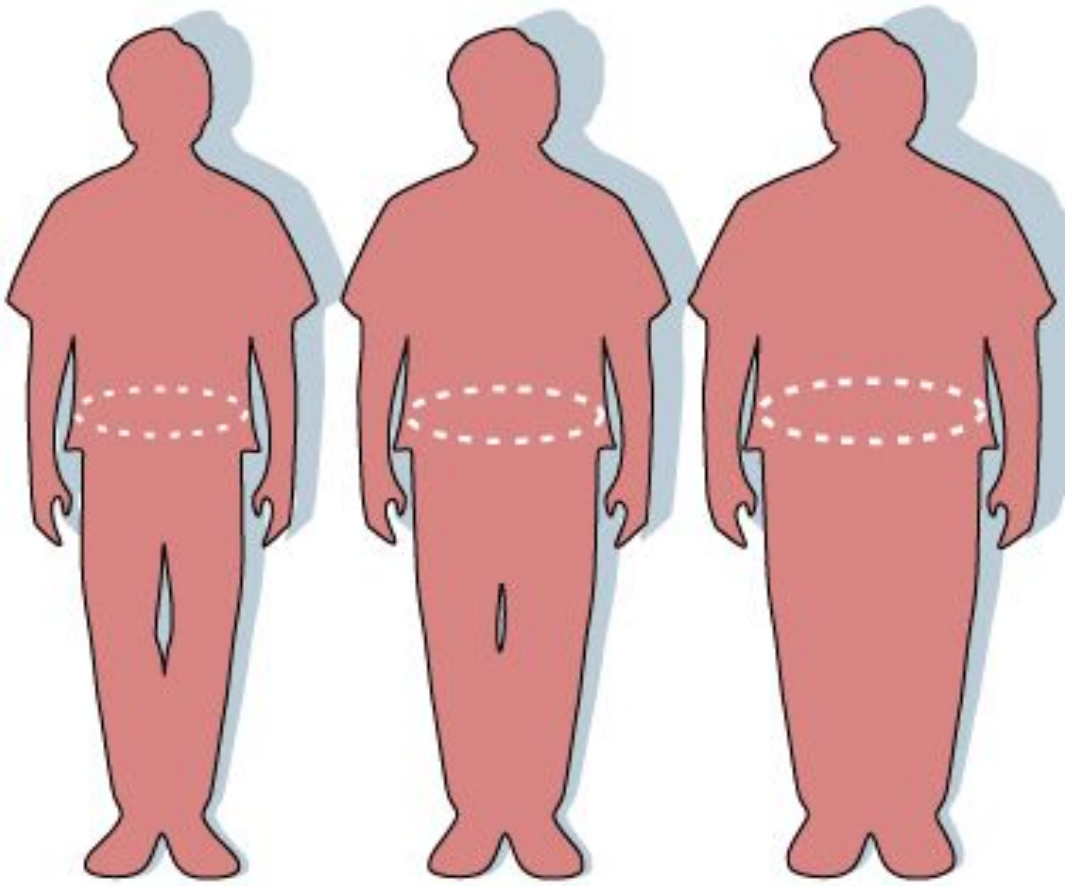
Культура питания

- 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;
  - Веса;
  - Роста;
  - Уровня физической нагрузки;
  - Характера психической деятельности во время работы и во время отдыха;
  - От занятий спортом, прогулок и т.п.

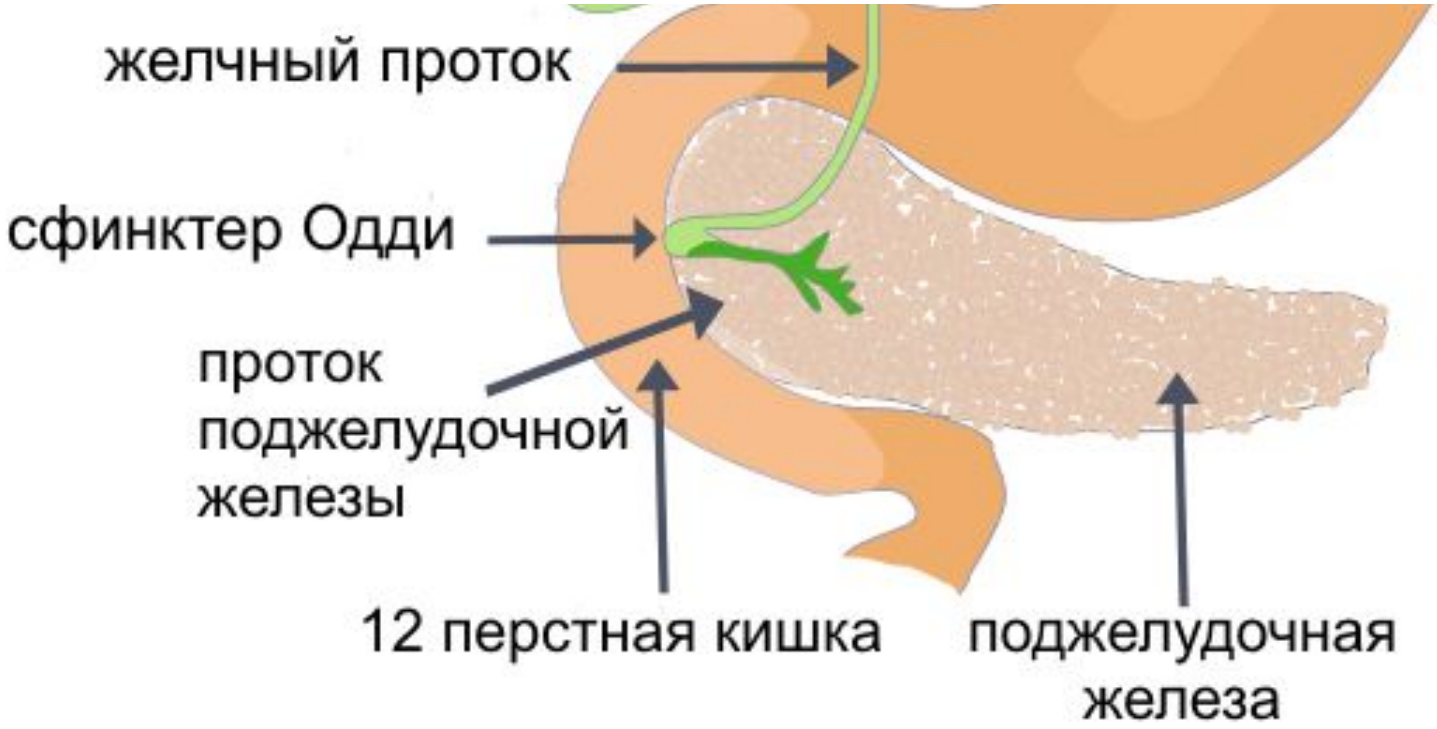
Суточная потребность в килокалориях

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

- Молока
- Свежих фруктов и овощей
- Рыбы
- Витаминов

- Консервантов
- Мучных изделий
- Замороженных продуктов
- Белого хлеба и пирожных

Рацион питания должен включать:

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

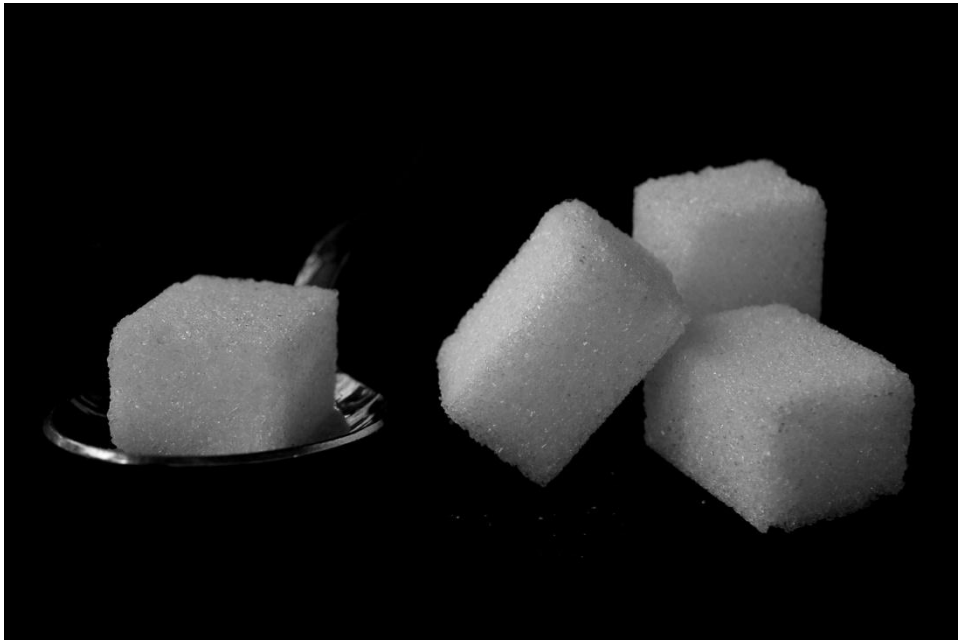
Ошибка 4.Мы едим неправильно

- 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.

2. Много жарим

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) = $\frac{\text{Рост (см) x Окружность грудной клетки (см)}}{240}$

- 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