

ФБУЗ «ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ В ПЕРМСКОМ КРАЕ»

ОТДЕЛ ГИГИЕНЫ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

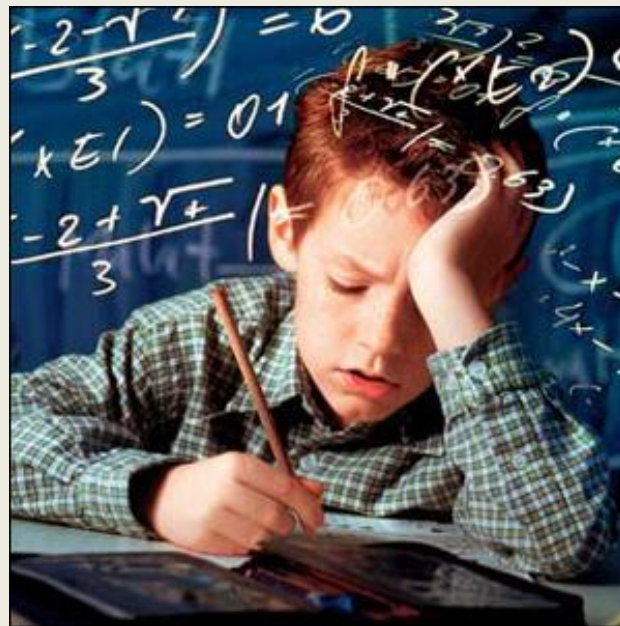
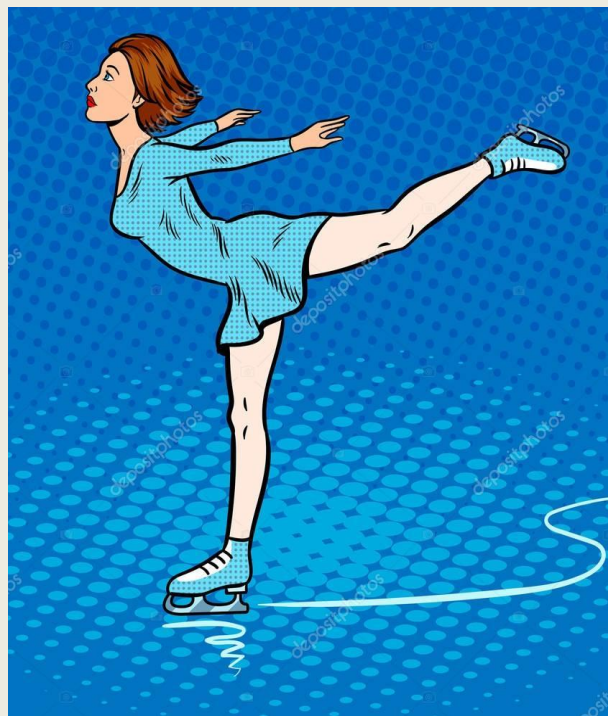
- Это питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний



ПИЩА – ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

Человек использует энергию для выполнения всех видов деятельности:

- движение,
- дыхание,
- мышление,
- речь
- сон.



ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ

- **Белки** – основной строительный материал клеток. Из них образуются ферменты, многие гормоны
- **Белки животные:** рыба, мясо, творог, сыр, яйца, птица
- **Белки растительные:** грибы, горох, бобы, фасоль, орехи, семечки



ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ

- Жиры - источник энергии, входят в состав клеток, тканей
- **Жиры растительные:** растительное масло, рыбий жир, орехи;
- **Жиры животные:** сливочное масло, сыр, сметана, сливки.



ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ

























- **Углеводы**- главный поставщик энергии для работы мышц и других органов. Вместе с белками они образуют ферменты и гормоны



ОСНОВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ

- **Витамины и минеральные вещества-** помогают организму расти и быть здоровыми



| Витамины и микроэлементы | Действие | Рекомендуется ежедневно употреблять | Источник |
|--------------------------|--|-------------------------------------|--|
| C | Иммунитет, молодость организма, эластичность и упругость кожи | 70-100 мг |  Перец  Апельсиновый сок  Облепиха |
| E | Молодость, питание кожи и волос, здоровье репродуктивной системы | 15 мг |  Молоко  Подсолнечное масло  Яйца |
| B ₆ | Молодость, здоровье нервной системы, ногтей и волос | 1,8 мг |  Кефир  Морковь  Авокадо |
| B ₉ | Здоровье пищеварительной системы, иммунитет | 0,2 мг |  Бобовые  Листовые овощи  Молоко |
| Mg | Антистресс, здоровье репродуктивной системы | 350 мг |  Томатный сок  Арбуз  Тыквенные семечки |
| A | Иммунитет, эластичность и обновление кожи | 1 мг |  Тыква  Морковь  Яйца |
| Cu | Синтез гормонов, укрепление стенок сосудов | 1-2 мг |  Томатный сок  Какао  Шиповник |
| Fe | Образование гемоглобина в крови, здоровье волос, ногтей и кожи | 20 мг |  Томатный сок  Крупы  Мясо |

Принципы здорового питания

Умеренность

Она необходима для соблюдения баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией. В среднем при основном обмене затрачивается около 1 ккал на 1 кг массы тела за час. У людей, постоянно испытывающих физические нагрузки, основной обмен повышается в пределах 30%.



Разнообразие

Население нашей планеты использует для питания тысячи пищевых продуктов и ещё больше кулинарных блюд. Энергетическая ценность рациона питания зависит от входящих в его состав белков, жиров, углеводов, витаминов, мин веществ и воды. Оптимальным в рационе здорового человека считается соотношение белков, жиров и углеводов, близкое к 1:1:4.



Режим питания

Режим питания человека обычно регулируется аппетитом. Но необходимо иметь в виду, что аппетит сохраняется даже после приема пищи. Это связано с необходимостью переваривания и всасывания пищевых веществ. И только после начала поступления их в кровь возбуждение пищевого центра начинает сменяться его торможением.



- При не соблюдении принципов питания, чрезмерном употреблении сахара, жирной пищи возникает риск развития **избыточной массы тела (ожирения), сахарного диабета** и др. заболеваний.



ОЖИРЕНИЕ

- избыточное отложение жира в организме может быть либо самостоятельным заболеванием, либо синдромом, сопровождающим другие заболевания.



САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

- Это эндокринное заболевание, связанное с нарушением усвоения глюкозы и развивающихся вследствие недостаточности гормона инсулина, в результате чего развивается стойкое увеличение содержания глюкозы в крови.





*Спасибо за
внимание!*