

# «Здорово быть здоровым. Правильное питание»

интернет-семинар для педагогов образовательных  
организаций в рамках ДПО

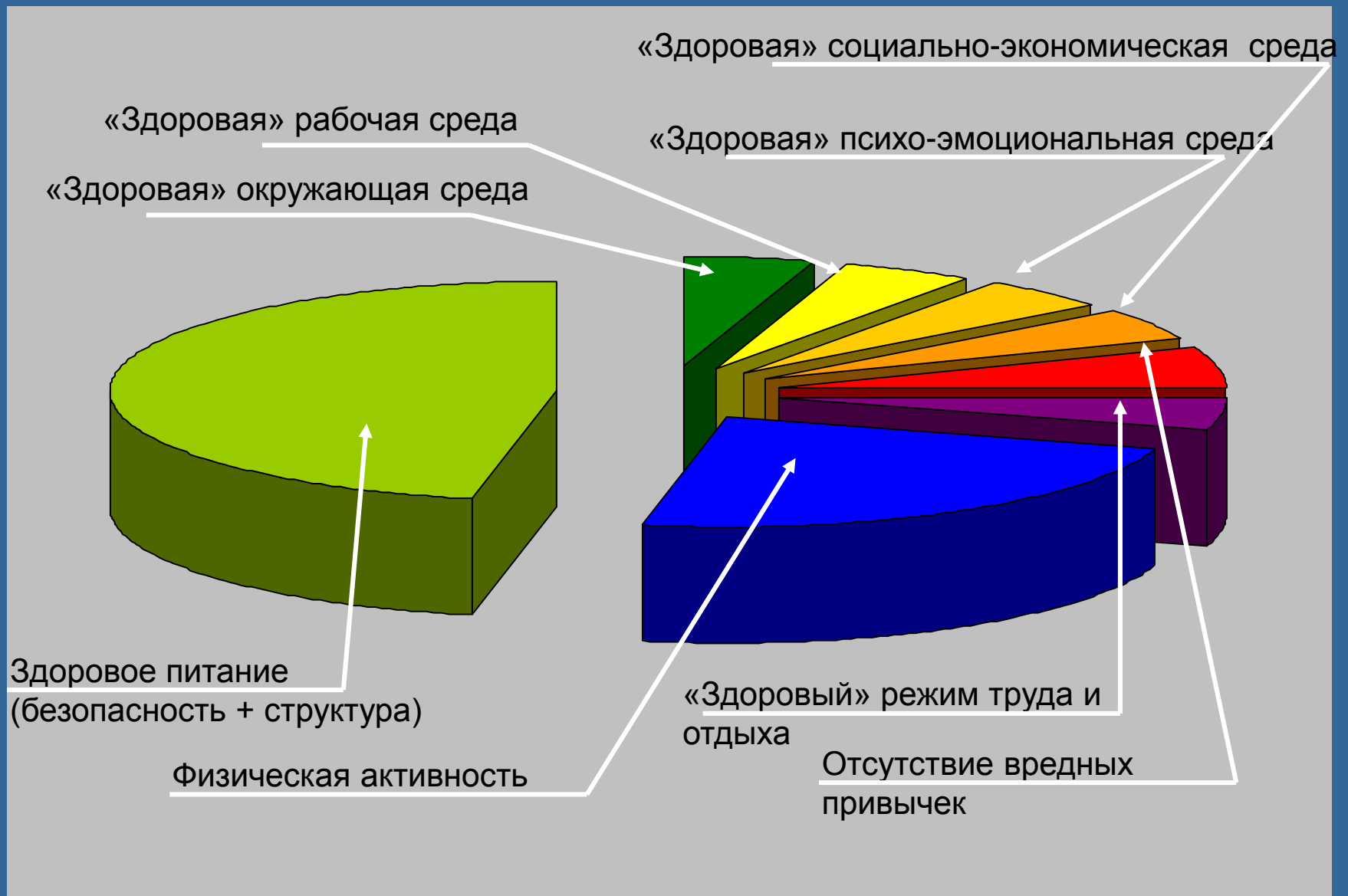


2019

**А.В.Погожева**

доктор медицинских наук, профессор ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»  
заместитель главного диетолога Минздрава РФ

# Слагаемые здорового образа жизни

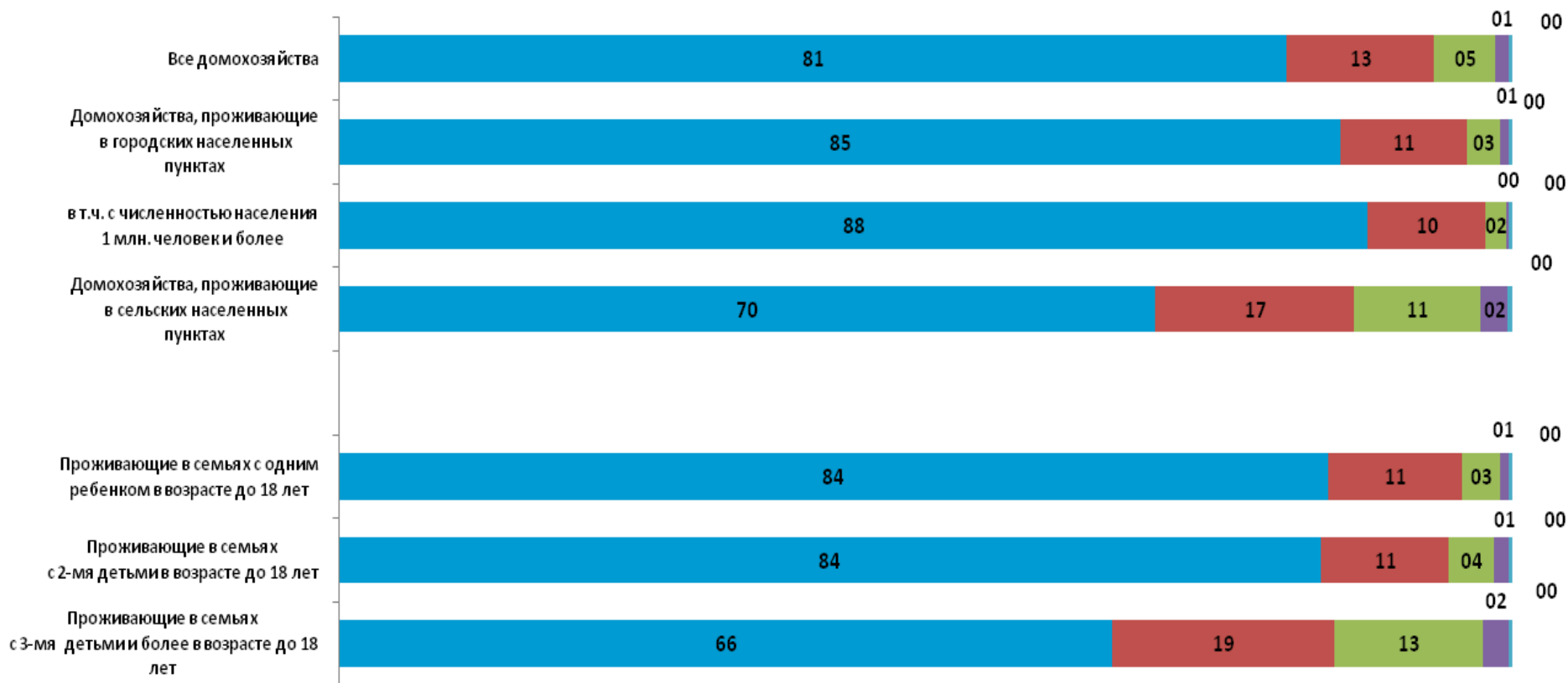


**Динамика потребления основных групп пищевых продуктов населением Российской Федерации 2006 - 2017 гг. (кг/ год на одного чел., по данным бюджетного обследования)**

<b>Продукты, кг/год</b>	<b>2006 г.</b>	<b>2017 г.</b>	<b>Рекомендуемые 2016 г.</b>
<b>Хлеб и хлебные продукты</b>	<b>107,3</b>	<b>97</b>	<b>96</b>
<b>Картофель</b>	<b>73,1</b>	<b>59</b>	<b>90</b>
<b>Овощи и бахчевые</b>	<b>88,0</b>	<b>102</b>	<b>140</b>
<b>Фрукты и ягоды</b>	<b>52,7</b>	<b>73</b>	<b>100</b>
<b>Сахар и кондитерские изделия</b>	<b>31,8</b>	<b>31</b>	<b>24</b>
<b>Мясо и мясные продукты</b>	<b>66,9</b>	<b>88</b>	<b>73</b>
<b>Рыба и рыбные продукты</b>	<b>17,0</b>	<b>22</b>	<b>22</b>
<b>Молоко и молочные продукты</b>	<b>244,4</b>	<b>266</b>	<b>325</b>
<b>Яйца (в штуках)</b>	<b>206</b>	<b>230</b>	<b>260</b>
<b>Масло растительное и др. жиры</b>	<b>10,7</b>	<b>11</b>	<b>12</b>

# ЧАСТОТА ПОТРЕБЛЕНИЯ ДЕТЬМИ ФРУКТОВ,%

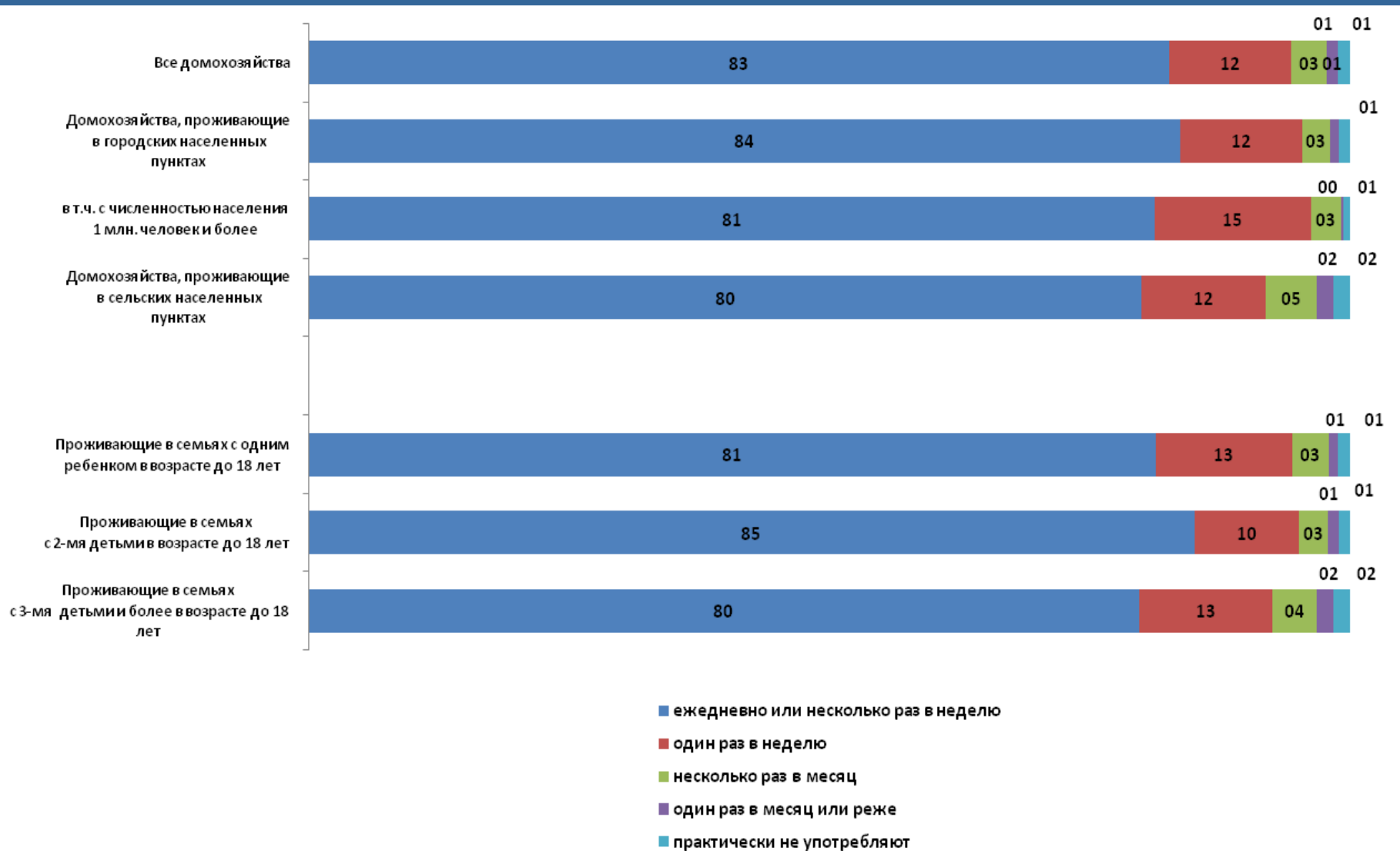
[http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/food1/index.html](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/food1/index.html)



- ежедневно или несколько раз в неделю
- один раз в неделю
- несколько раз в месяц
- один раз в месяц или реже
- практически не употребляют

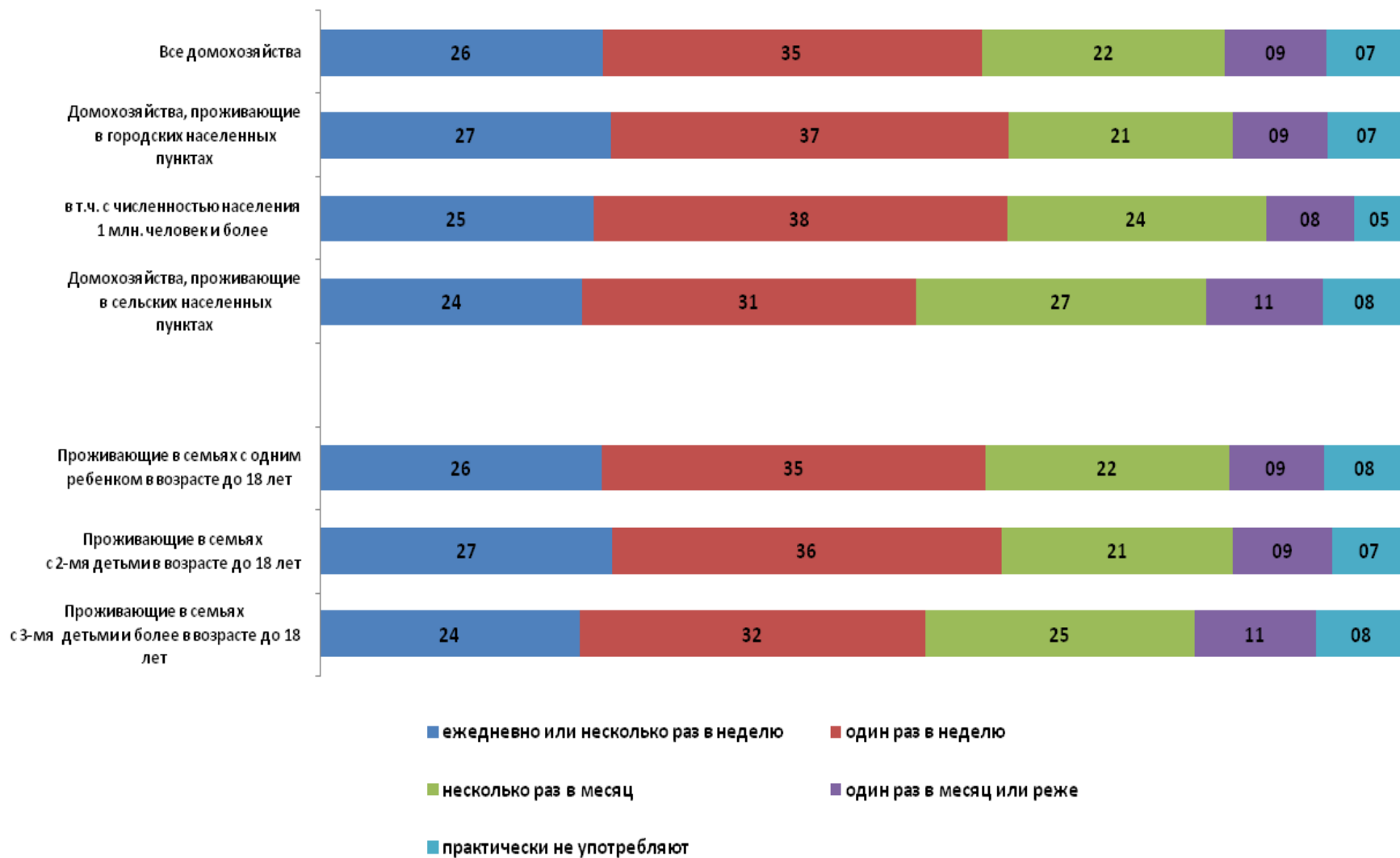
# ЧАСТОТА ПОТРЕБЛЕНИЯ ДЕТЬМИ МЯСА, ПТИЦЫ, %

[http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/food1/index.html](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/food1/index.html)

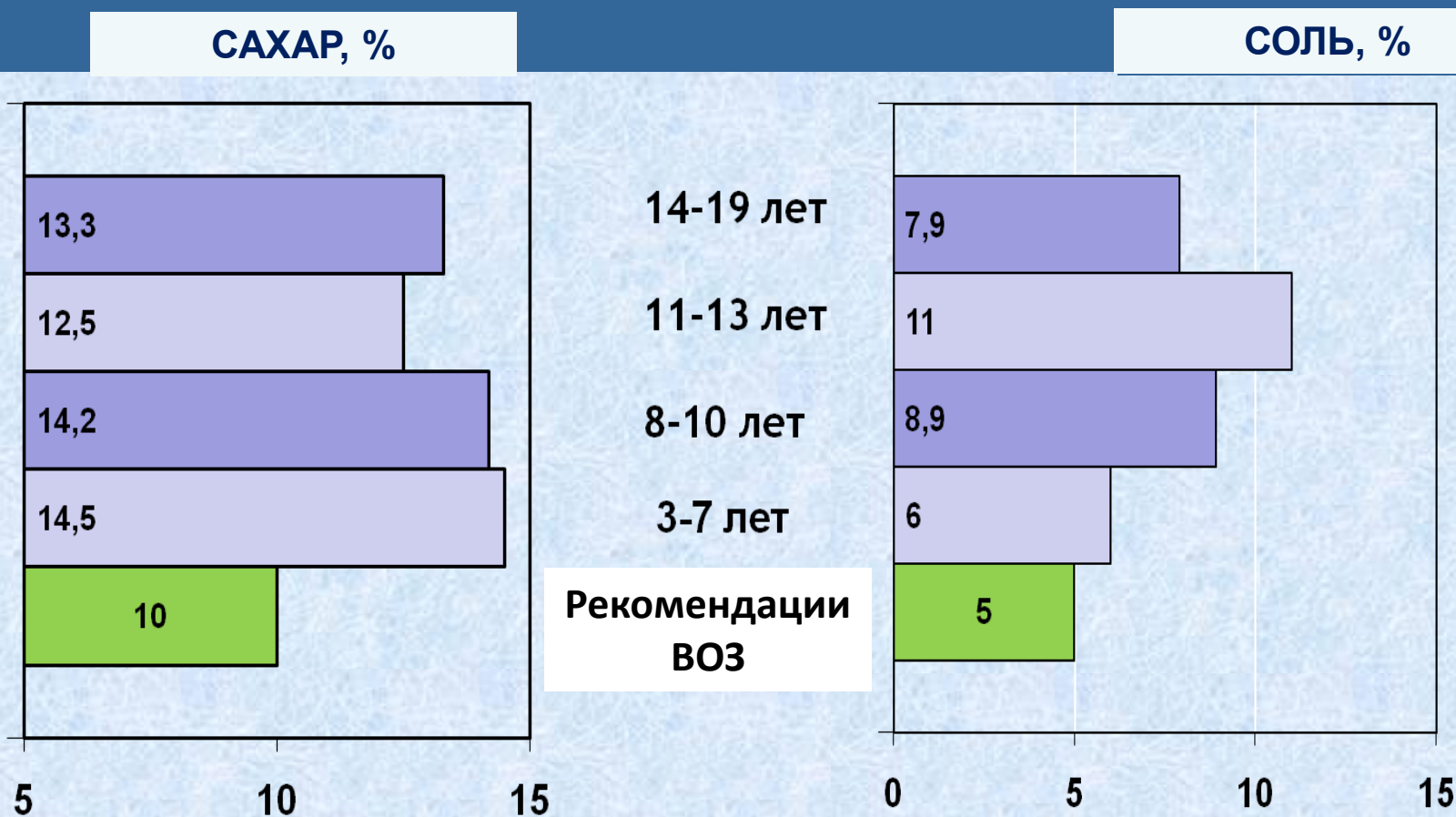


## ЧАСТОТА ПОТРЕБЛЕНИЯ ДЕТЬМИ РЫБЫ, %

[http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/food1/index.html](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/food1/index.html)

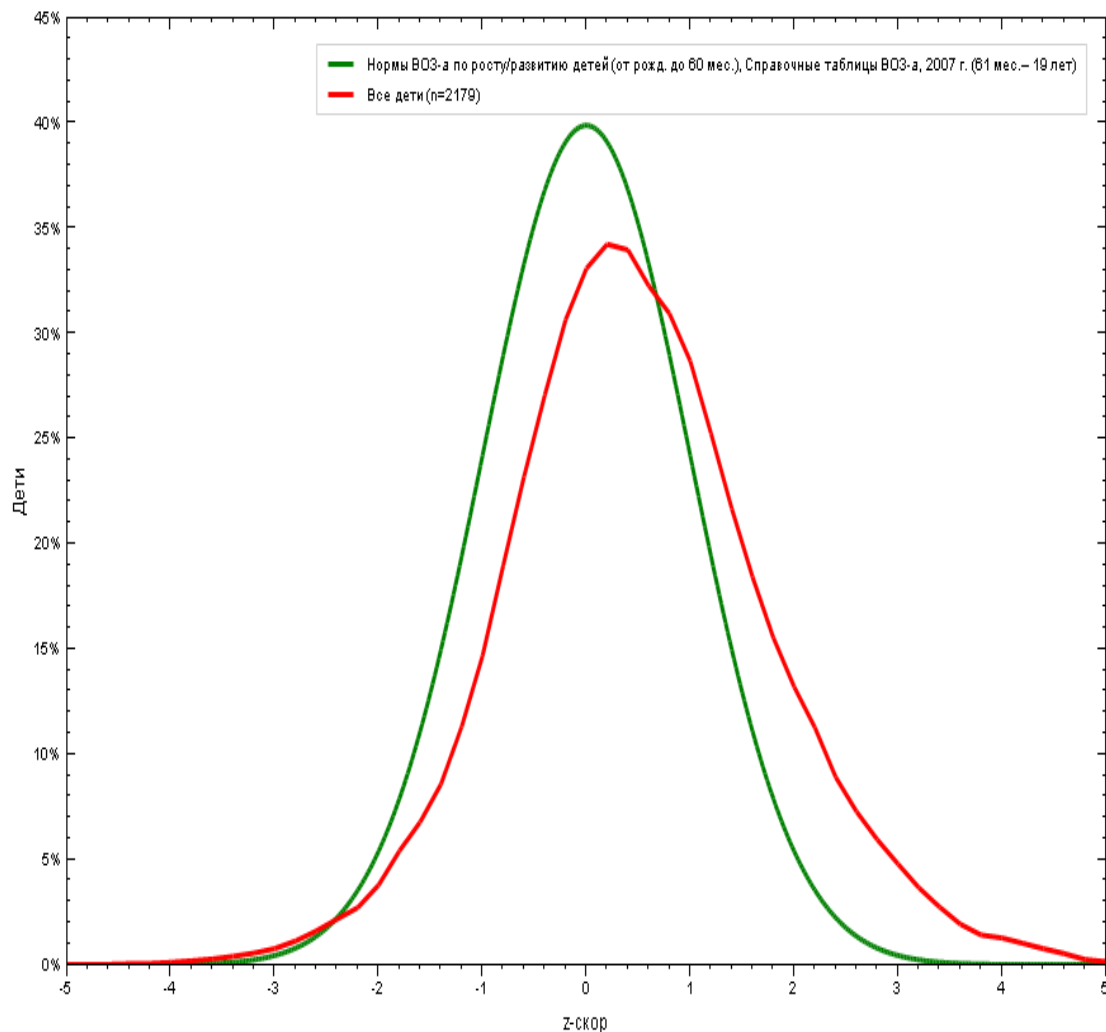


# Избыточное потребление добавленного сахара и соли детьми разного возраста



# Состояние питания детского населения РФ

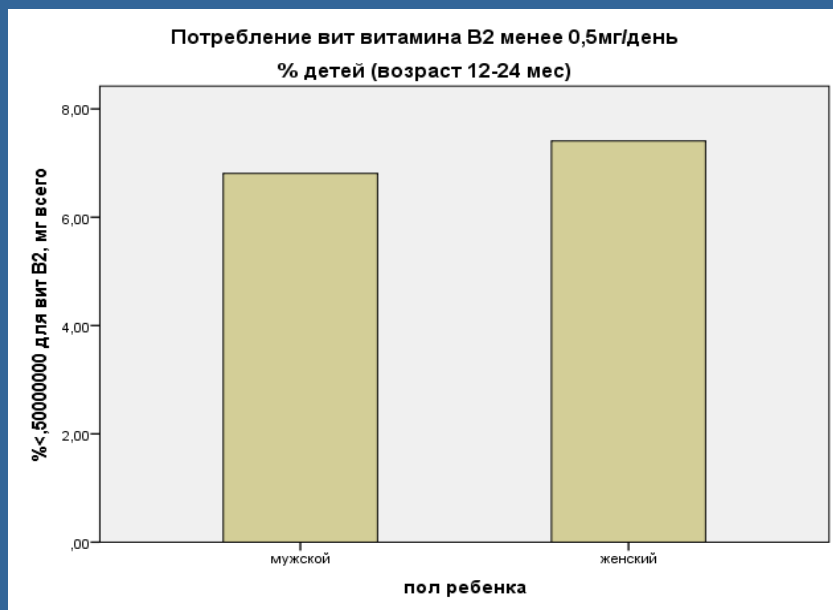
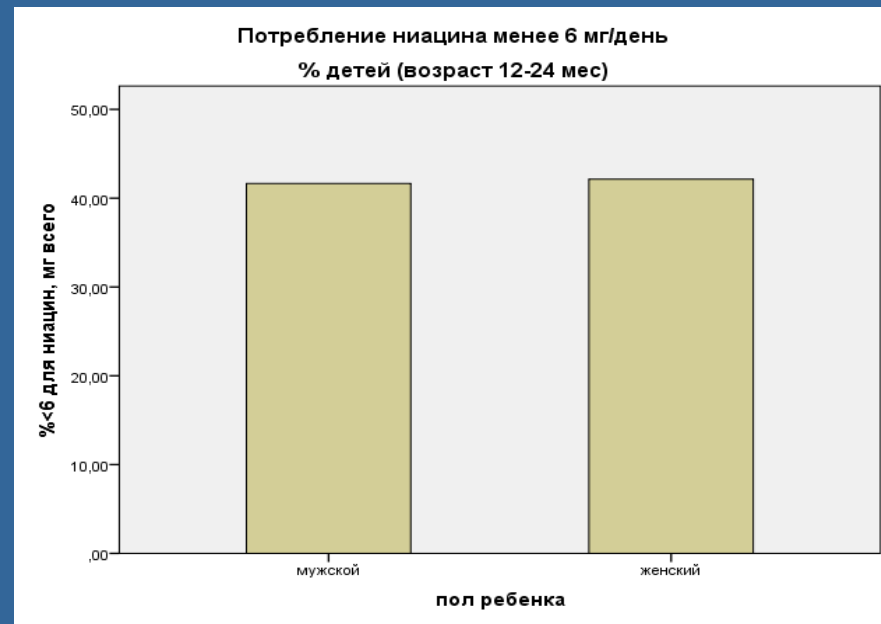
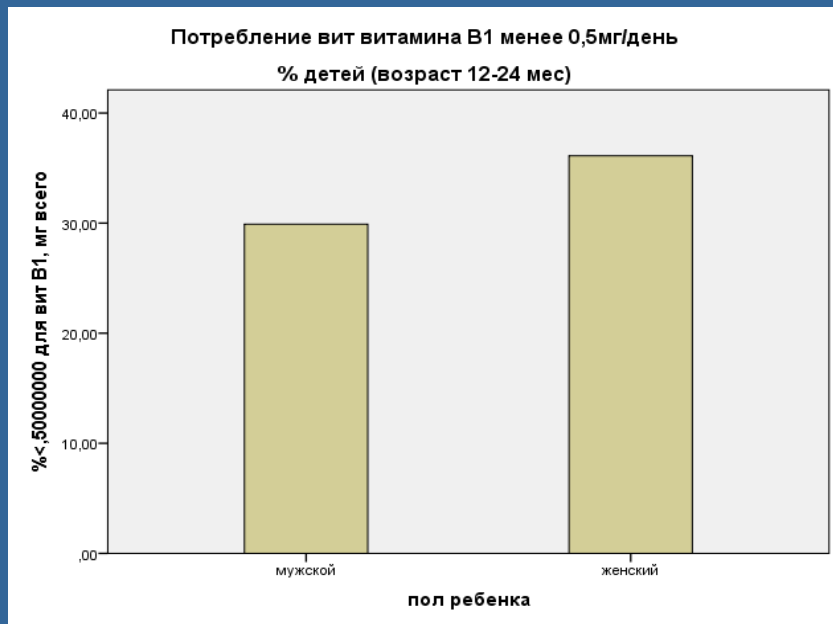
Потребление пищевых веществ	Дети 2-7 лет	Дети 7-17 лет
Белок (г)	47,4	59,5
Жир (г)	54	73
Углеводы (г)	206	243
Энергия (ккал)	1497	1868
% белка по калорийности	12,7	12,9
% жира по калорийности	32	35
Белок\МТ (г/кг)	2,69	1,44
Витамин А (р.э)	626	648
Витамин В1 (мг)	0,68	0,90
Витамин В2 (мг)	0,98	1,00
Витамин С (мг)	48	60
Кальций (мг)	606	568
Железо (мг)	10,3	13,3



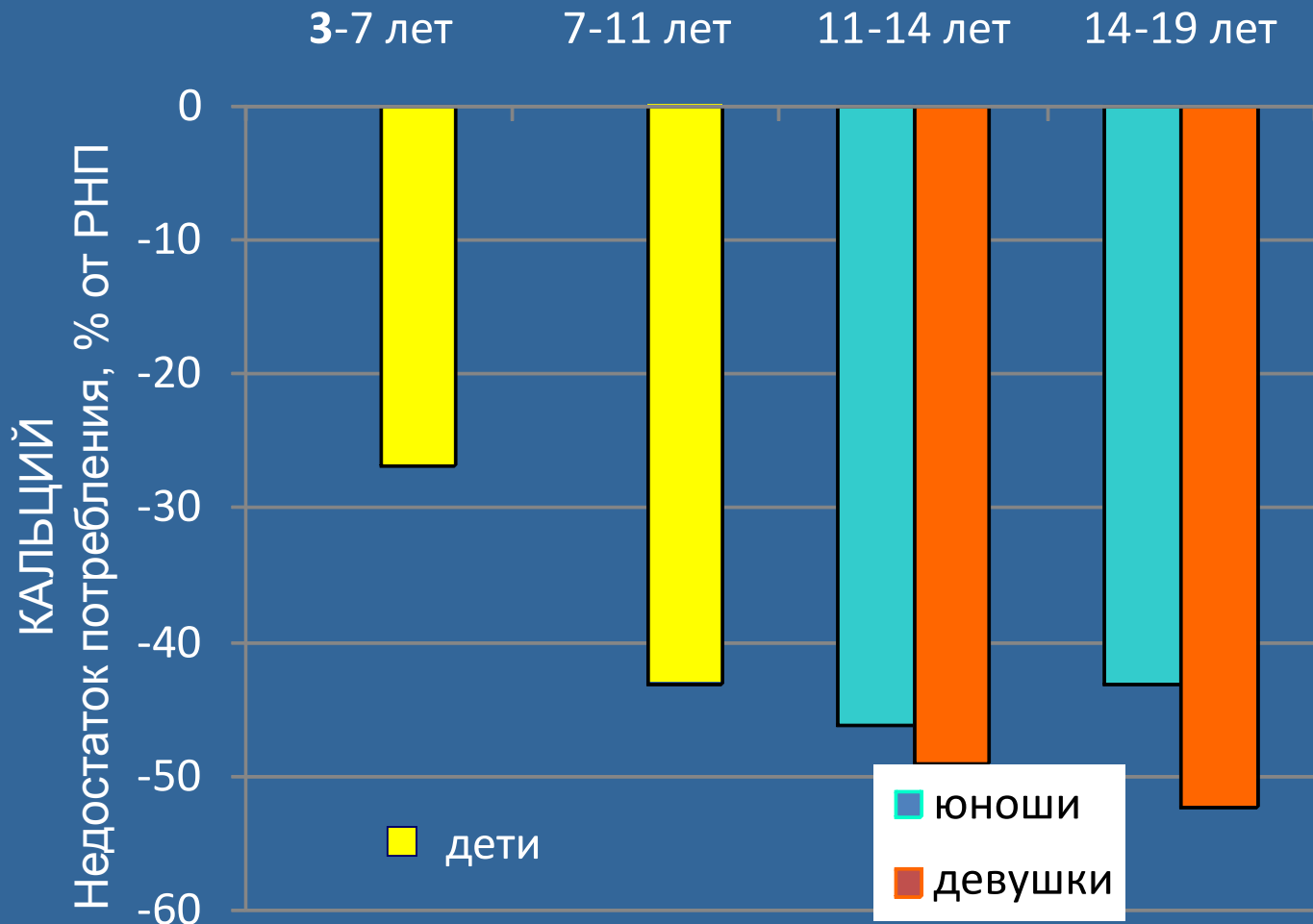
Распределение величин Z-скора массы тела для возраста, 2012 г.



# Недостаточное потребление витаминов у детей 12-24 месяцев (в %)



# НИЗКОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЛЬЦИЯ, СВЯЗАННОЕ С НЕДОСТАТОЧНЫМ ПОТРЕБЛЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ

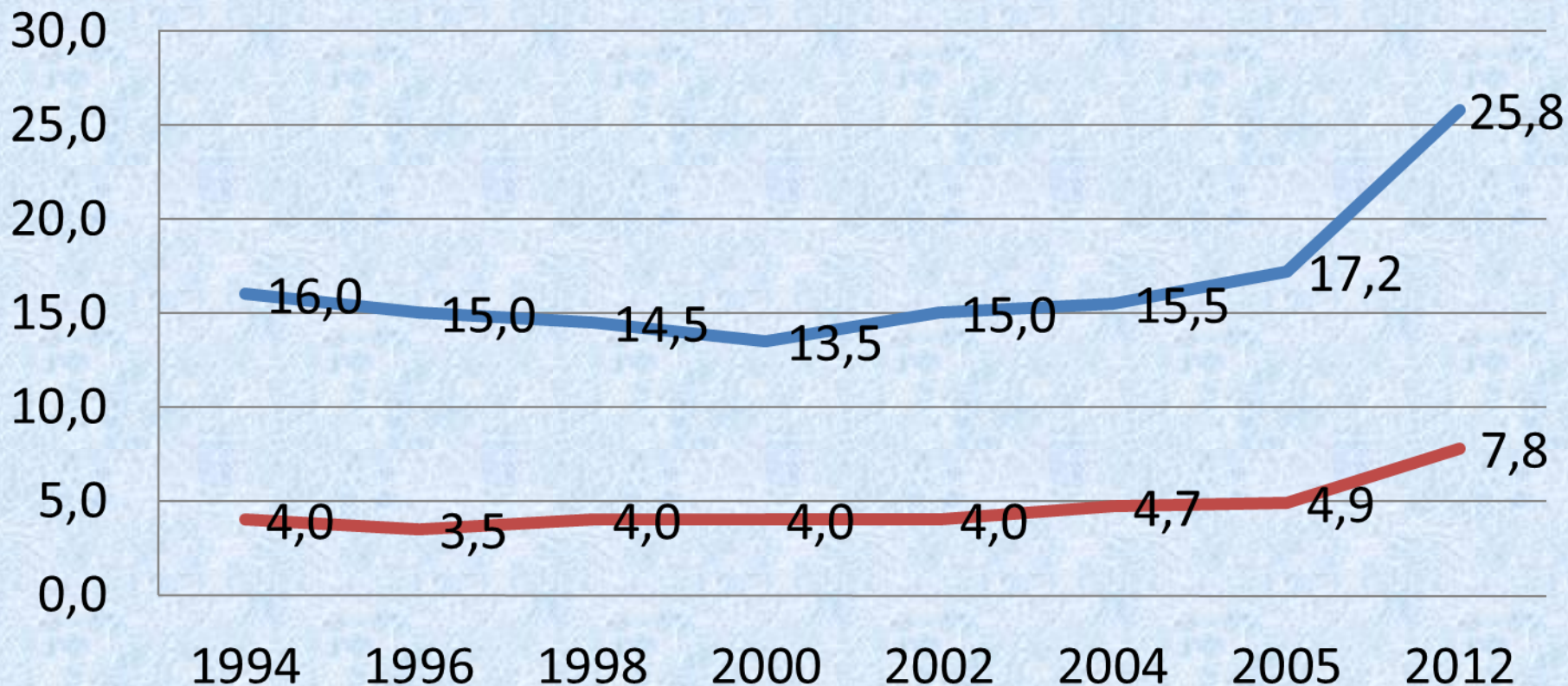


**В среднем по всем половозрастным группам детей распространенность избыточной массы тела и ожирения в РФ составили 19,9% и 5,6%**



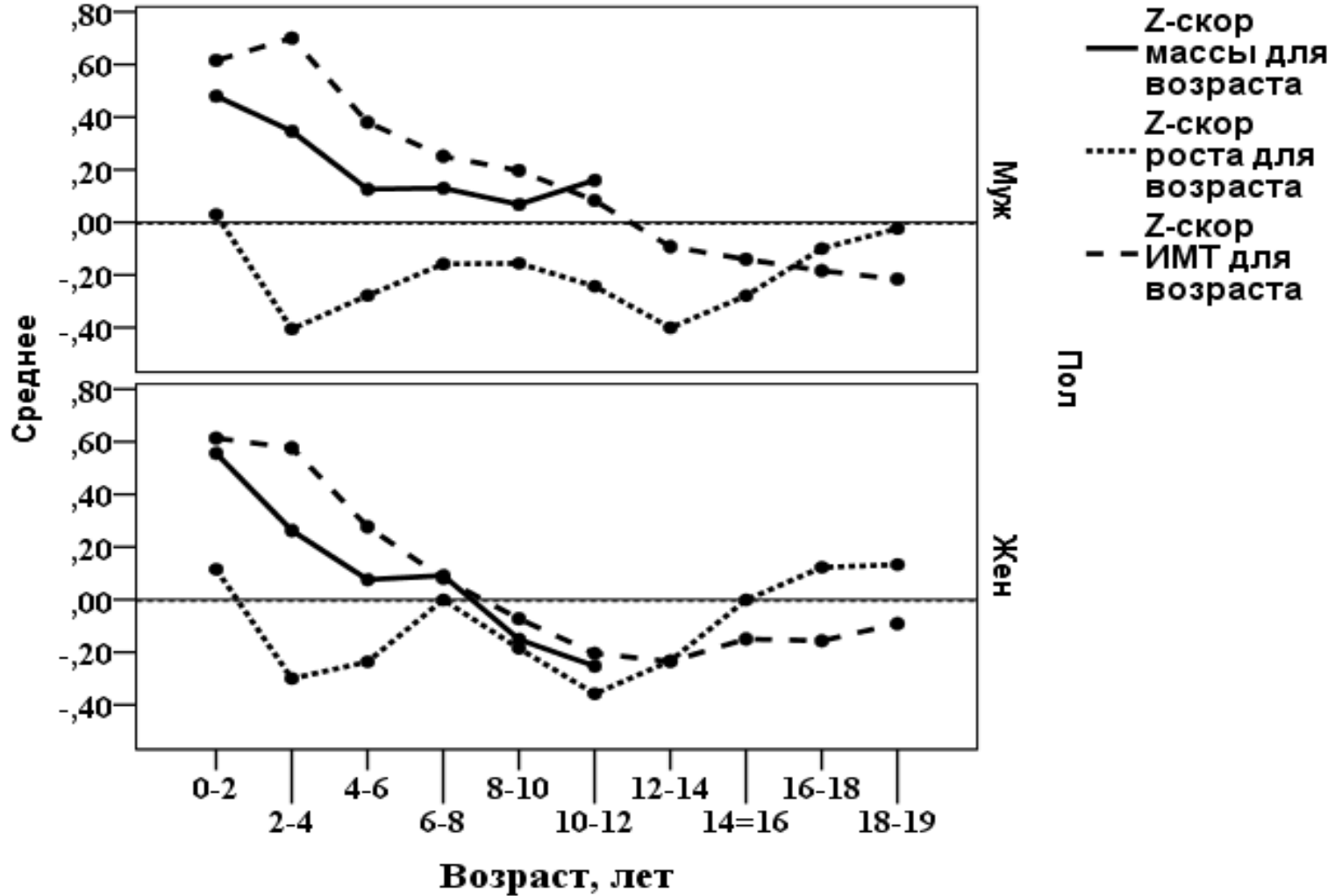
# Частота избыточной массы тела и ожирения среди детей 3-18 лет в Российской Федерации (%)

— изб масса тела — ожирение



# Средние величины Z-скаров в возрастных группах детей

В возрасте старше 10 лет ИМТ для возраста детей ниже, чем в стандартной популяции



КАЖДЫЙ **3-й**  
РОССИЯНИН  
ТРУДОСПОСОБНОГО  
ВОЗРАСТА



ИМЕЕТ  
**ОЖИРЕНИЕ<sup>1</sup>**

у **15%**  
ожирение



у **54%**  
избыточный вес

у **28,5%**  
ожирение



у **59%**  
избыточный вес

у **2 из 3** человек

больных ожирением,  
развивается сахарный  
диабет второго типа

Продолжительность жизни  
сокращается :

на **5 лет** при избыточном  
весе

на **15 лет** при выраженном  
ожирении

1. <http://www.endocrincentr.ru/disease/oshirenje/disease/>

2. Научно-исследовательский центр «Здоровое питание» <http://ria.ru/society/20140530/1010047569.html>

3. По материалам VI Всероссийского диабетологического конгресса «Сахарный диабет в XXI веке – время объединения усилий», февраль, 2015.

4. Родионова Т.И., Тепаева А.И., «Ожирение – глобальная проблема современного общества». Fundamental Research, 12, 2012.

# Нездоровая статистика

По данным Министерства  
здравоохранения РФ:

**30-35%** детей имеют отклонения в состоянии здоровья при поступлении в школу.

**Более 70%** детей имеют отклонения в состоянии здоровья при окончании школы



# Последствия нарушения питания детей 3–13 лет

Дефицит железа, меди, витаминов А, С, В6

Анемия

Дефицит Са

Остеопения

Дефицит йода

Гипотиреоз

Дефицит фтора

Кариес

Дефицит белка и ПНЖК

Нарушения роста и развития

Дефицит витаминов, бета-каротина, микроэлементов

Снижение резистентности

Заболевания желудочно-кишечного тракта составляют 4,1%; сердечно-сосудистые заболевания - 0,4%; остеопороз, анемия - 4%; болезни обмена веществ: сахарный диабет - 0,4%, ожирение - 8-10%

**24,2%** детей имеют заболевания, связанные с питанием:  
1 заболевание, связанное с питанием - 70,5% детей,  
2 и более заболеваний – 29,5%



# Влияние питания на здоровье ребенка

1. Гармоничный рост (оптимальный уровень энергии и белка, полиненасыщенных жирных кислот - ПНЖК, витамина А, цинка, йода, кальция)
2. Адекватное созревание и функционирование различных органов и систем:
  - центральной нервной системы (белок, ПНЖК, фолиевая кислота, железо, селен, йод)
  - бронхо-легочной (белок, ПНЖК, фосфолипиды, витамины А и Е)
  - сердечно-сосудистой ( $\omega$ -6 и  $\omega$ -3 ПНЖК, кальций, калий, магний)
  - пищеварительной (белок, углеводы, в т.ч. растительные волокна, ПНЖК, витамины А, Е, D, С, B<sub>12</sub>, селен)
  - мышечной (белок, углеводы, кальций, железо)
  - кроветворной (белок, железо, медь, витамины Е, С, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, фолиевая кислота)



# Основы государственной политики РФ в области здорового питания населения на период до 2020 года



## В области здорового питания



### для специалистов

профессиональное образование (начальное, среднее, высшее, послевузовское, дополнительное) по подготовке:

- *медицинских работников*
- *специалистов АПК, общепита и торговли*
- *педагогических кадров*



### для населения

- все население
- беременные женщины
- кормящие матери
- дети раннего возраста
- *дети дошкольного и школьного возраста*
- пожилые лица
- спортсмены
- организованные коллективы взрослых

# Руководство по детскому питанию

Под редакцией  
В.А. Тутельяна  
И.Я. Коня



# ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВРАЧЕЙ

Под редакцией  
В.А. ТУТЕЛЬЯНА  
И.Я. КОНЯ



МЕДИЦИНСКОЕ ИНФОРМАЦИОННОЕ



МЕДИЦИНСКОЕ  
ИНФОРМАЦИОННОЕ  
АГЕНТСТВО

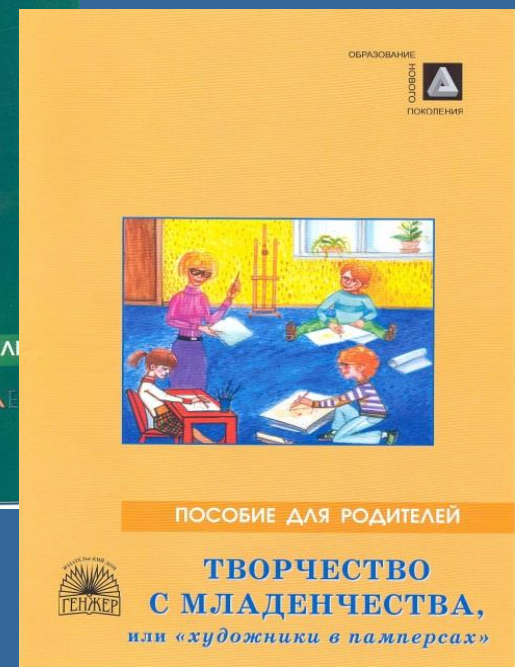
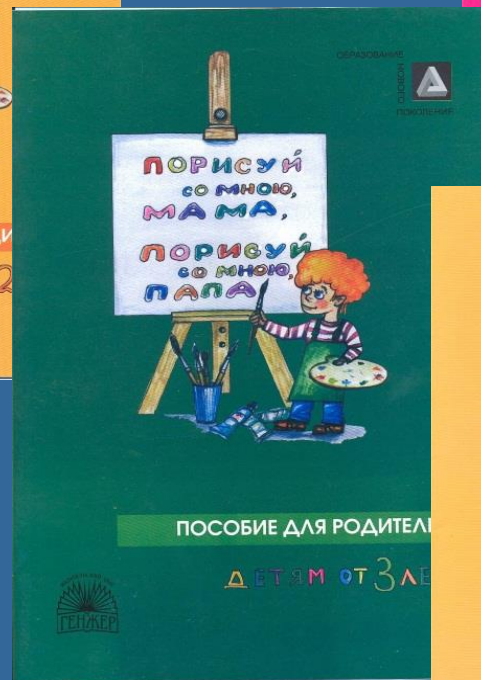
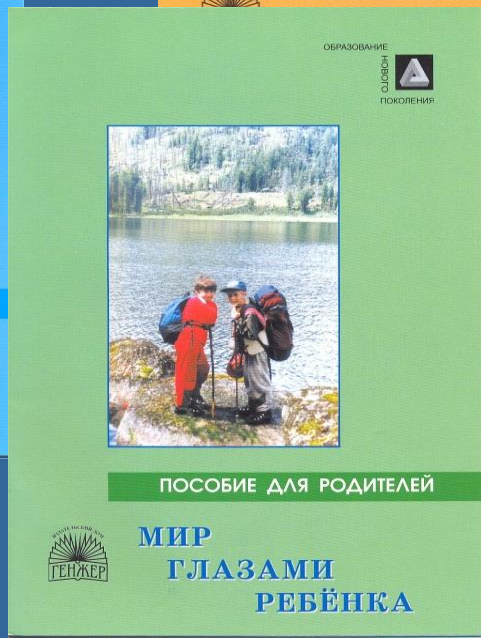
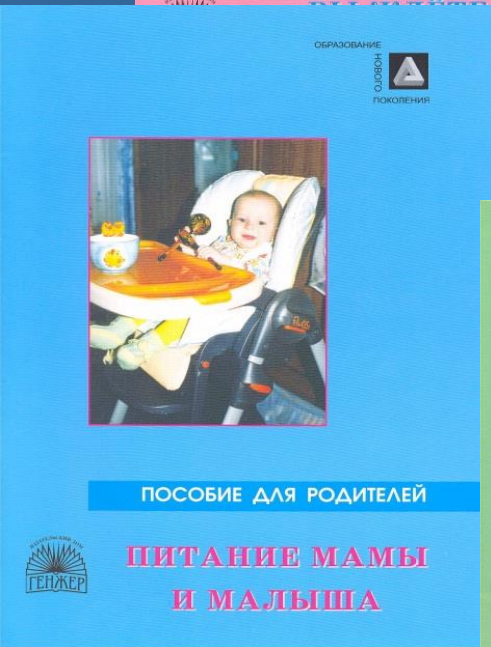
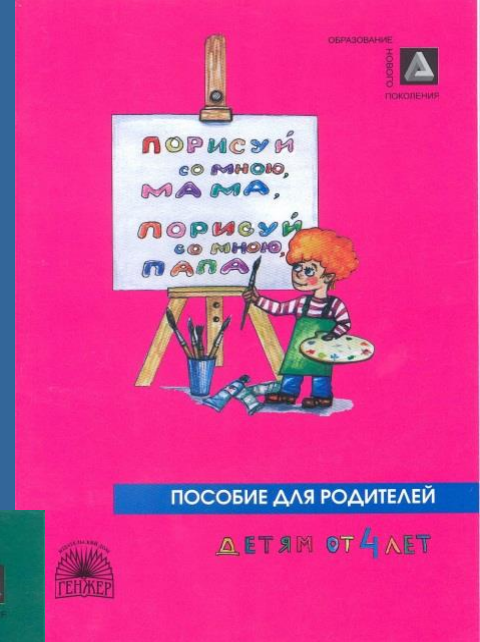
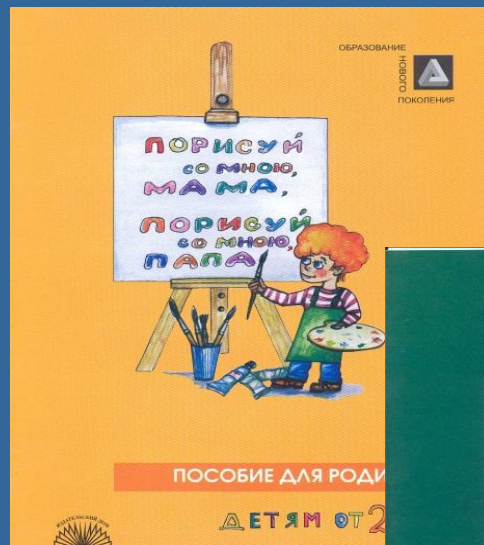
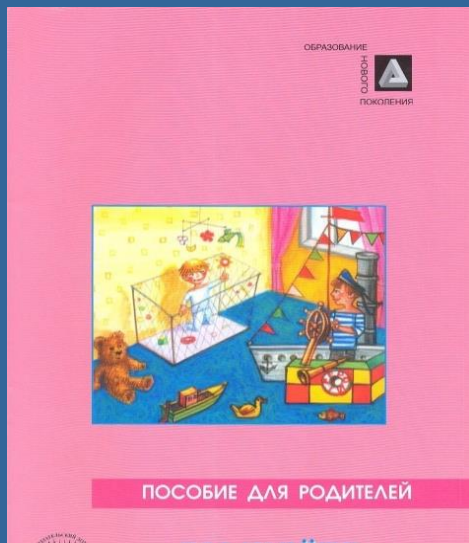
СОЮЗ ПЕДИАТРОВ РОССИИ  
РОССИЙСКИЙ СОЮЗ НУТРИЦИОЛОГОВ, ДИЕТОЛОГОВ  
И СПЕЦИАЛИСТОВ ПИЩЕВОЙ ИНДУСТРИИ  
ФГАУ «НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО НАУЧНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ  
ФГБНУ «НИИ ПИТАНИЯ»  
ГБОУ ДПО «РОССИЙСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПЕРВЫЙ МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМ. И.М. СЕЧЕНОВА

НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ  
ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ  
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Москва  
ПедиатрЪ  
2016

# Научно-популярные издания





1189 пользователей нашего сайта хотят бросить курить  
**ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!**

[Зарегистрироваться](#)  
[Войти в личный кабинет](#)

Привычки Движение Питание Дети Профилактика

На сайте  В здоровом Интернете



[Расширенный поиск](#)



[Все статьи](#)



### Танцы – тоже фитнес

В тренажерный зал ходить скучно, бегать по осенним лужам противно, а двигаться побольше все равно надо? Идите учиться танцевать.

[Все авторские колонки](#)



в 08:17 - [Анна Заболотная](#)

**10 продуктов, которые давно пора разоблачить**



13 сентября, 09:00 - [Виктор Тутельян](#)

**Как похудеть?**



12 сентября, 09:16 - [Ева Пунци](#)

**Осеннее мочилово**

[Все онлайн-конференции](#)



### Легкая походка

Как правильно выбирать обувь и что необходимо делать, если на работе приходится много стоять?

[Ответы опубликованы](#)

[Все видео](#)



### Подари себе жизнь: тест со свечой

Тест для проверки работы легких.



### Центры здоровья

В вашем регионе:

г. Москва, ул. Куусинена, 8

Тел:

(499) 195-30-71

[Показать на карте](#)

### Продукты

Узнай, сколько калорий содержится в любимой еде.

### Расход калорий

Сколько энергии ты тратишь на уборку и работу в офисе.

### Калькулятор

расхода калорий для изменения веса

Текущий вес (кг):

Желаемый вес (кг):

К какой дате:

# Учебные пособия





**1. Для чего нужна еда** - чтобы всегда оставаться здоровыми, сильными, красивыми и умными. **Пища** – это **продукты**, которые состоят из пищевых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды. **Пищевые вещества** – это «стройматериалы», из которых строится организм («дом»). Фундамент дома – **белки**, нужны, чтобы мы росли, хорошо учились, были физически активными, не болели. Стены нашего дома – это **углеводы**, которые поставляют энергию. Их больше всего в организме. Крыша нашего дома – это **жиры**. Они поставляют энергию.

Дверь – это **вода**. Наше тело почти на 80% состоит из воды. Надо употреблять не менее 1 литра жидкости в день.

В нашем домике окошки – это **витамины и минеральные вещества**. Показано, для чего нужны витамины С, А, D и группы В, кальций и йод.

**Задание:** В конце описания каждого пищевого вещества дается картинка с изображением тех продуктов, которые больше всего содержат эти пищевые вещества. Спрашивается: все ли продукты нарисовал художник. Затем показаны правильные ответы.

**2.** Показано, какие продукты надо есть - каждый день (их надо найти на рисунке), - в небольшом количестве, - исключить из рациона или есть очень редко (рисунок).

**3.** Режим питания – есть не менее 4 раз в день, 3 раза – горячее блюдо. 2-3 перекуса между основными приемами пищи.

**Задание:** запомнить стихотворение, чтобы лучше соблюдать режим питания.

**4. В приложении** приводится вариант примерного 2-х дневного меню.



1. Расширяется понятие «еда» — это то, что дает нам силы и энергию. Нужно, чтобы у нас работал и желудок, и мозг, и мышцы. Нам нужны здоровые зубы, кости.

Пищевые вещества усваиваются после специальной обработки на длинном конвейере – **системе пищеварения**, то есть системе для переваривания пищи (рот, глотка, пищевод, желудок, тонкая и толстая кишка, печень и поджелудочная железа – их функции). Расширяется состав и функция пищевых веществ (+ железо).

**Задание:** показать на диаграмме и рисунках, в каких продуктах больше всего белка, жиров, углеводов, витаминов С, А, D и группы В, кальция, железа и йода. В каком виде в организм может поступать вода.

**2. Пирамида здорового питания** – 6 групп продуктов. Все продукты должны поступать в определенном количестве и соотношении. Нанизывая кольца на игрушечную пирамиду рассказать, какие продукты надо есть чаще, а какие – реже.

**3.** Перечислить продукты, которые надо есть **каждый день, редко** или **избегать** (расширяется спектр этих продуктов за счет жирных и острых блюд).

**Задание:** написать в тетради, почему вредно пить газированные напитки.

**4.** Добавлено – **как правильно готовить пищу** (выбрать правильные варианты).

**5.** Более подробно описан **режим питания** в школе. Что полезно съесть на завтрак и что надо взять в школу для перекуса, если там нет завтрака (на рисунках).

**6.** Добавлены - **правила здорового питания.**

**7. Задание:** приготовить вместе с родителями простое и полезное блюдо.

**8. В приложении** приводится масса продуктов и блюд, количество и размер 1 порции групп продуктов (пирамида) вариант примерного 2-х дневного меню





1. Добавлено понятие **«энергия»**, за счет которой двигаемся, спим, дышим и даже думаем, выполняем работу. Даны единицы измерения энергии у нас (килокалория – ккал) и за рубежом (килоджоуль – кДж) и их соотношение:

$$1 \text{ ккал} = 4,2 \text{ кДж}$$

2. Добавлено понятие **«рацион питания»** – это количество пищи, которую мы едим в течение дня.

**Задание:** вспомнить, как устроена система пищеварения.

3. Повторяем о том, что такое белки, жиры, углеводы, вода, витамины, минеральные вещества, их роль, пищевые источники. Добавлены сведения о калии, магнии.

**Задание:** проведение опыта на значении кальция для прочности костей.

4. **Режим питания:** понятие **«регулярное питание»**, перерывы между приемами пищи (вопросы), почему переесть вредно, рекомендуемая масса продуктов и блюд, время приема пищи (5 приемов), завтрак (вопросы), перекусы, вред газированных напитков, продуктов быстрого питания, из каких блюд состоит обед, ужин, перекус перед сном (вопросы о еде на ночь, поспешности в еде).

5. **Секреты здорового питания** о режиме питания, составе блюд на завтрак дома и в школе, обед, ужин, ограничении соленой, острой и жареной пищи, приеме жидкости (вред еды всухомятку), количестве и разнообразии пищи, поведении за столом во время приема пищи.

**Задание:** украшение готовых блюд (каша, омлет) фруктами, овощами, ягодами.

6. **Ситуационные задачи:** на то, к каким последствиям может привести поспешность в еде, еда на ночь, регулярное употребление фаст-фуда.



1. Добавлено понятие «**нутриенты**» – жизненно важные биологические вещества, обеспечивающие рост и нормальное развитие человека, укрепляющие его здоровье, повышающие качество и продолжительность жизни. Они подразделяются на **макро- и микронутриенты**.

Вопрос: какие нутриенты служат источником энергии?

2. **Принципы здорового (оптимального) питания** – 2.

3. **Вида энерготрат** – основной обмен, переваривание и усвоение пищи, физическая активность. В таблице показаны энерготраты при различных видах деятельности.

**Задание:** по формуле Харриса-Бенедикта, рассчитать свой основной обмен.

4. Понятие «**окисление**» (для белков и углеводов 4 ккал, жиров – 9 ккал), высококалорийные продукты, насыщенные жирные кислоты, МНЖК, ПНЖК, углеводы простые (моно- и дисахариды) и сложные (полисахариды). Их источники.

5. **Пирамида питания** – более подробно (количество порций и ежедневный ассортимент продуктов каждой группы, размер порции).

6. **Выбор продуктов в магазине** – содержание **этикетки** (название продукта, его масса или объем, срок годности, состав), **пищевая ценность** продуктов (количество калорий, белка жира и т.д. на 100 г или 1 порцию продукта), **срок годности**, закодированная информация (**Е** - консервант, стабилизатор, краситель и др.). Ситуационные задачи на эту тему.

7. **Правила здорового питания** – с учетом групп продуктов пирамиды питания.

**Задание:** перечислить блюда, которые можно приготовить из продуктов, вместе с родителями приготовить вкусное и полезное праздничное блюдо.

8. В таблице показана роль витаминов и минеральных веществ, их источники



1. Дается задание выбрать из списка профессии, связанные с питанием (диетолог, врач, повар, агроном, животновод, пекарь и др.).
2. Дается определение **здорового питания** - питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

### **3. Законы здорового (оптимального) питания:**

**Закон первый:** *соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.*

**Закон второй:** *соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах.*

**Задание:** Расчет своих суточных энерготрат и калорийности своего рациона.

4. Масса тела и калорийность рациона – расчет ИМТ и классификация степеней ожирения. Риск заболеваний, связанный с ожирением.

**Задание:** Расчет своего ИМТ по формуле и таблице.

5. Определение **ожирения**.

6. **Низкокалорийные диеты** – состав.

7. Водный режим. **Задание** – подсчет количества выпитой жидкости за день.

Недостаточное и избыточное потребление жидкости. Из чего складывается водный баланс.

8. **Правила здорового питания.**

**Задание:** составление своего рациона питания из всех групп продуктов.

9. **Меню здорового питания на 7 дней.**

# Группа компаний «Просвещение»

Контакты:

+7 (495) 789-30-40

[prosv@prosv.ru](mailto:prosv@prosv.ru)

Адрес:

127473, Москва, ул. Краснопролетарская, д.16, стр.3, подъезд 8, бизнес-центр  
«Новослободский»

© 2005 — 2019 Группа компаний «Просвещение»

Мы в соцсетях — присоединяйтесь!



# **ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»**

***Спасибо  
за  
внимание***

