

ГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики РБ им. В.Р. Бояновой»



# Принципы здорового питания школьника

Урбанова Екатерина Зориктуевна

Улан-Удэ  
2023 г.

**Рациональное питание – одна из составляющих здорового образа жизни, оно является одним из важнейших условий сохранения здоровья школьника, обеспечивает его организм необходимой для роста и развития энергией и пластическим материалом.**

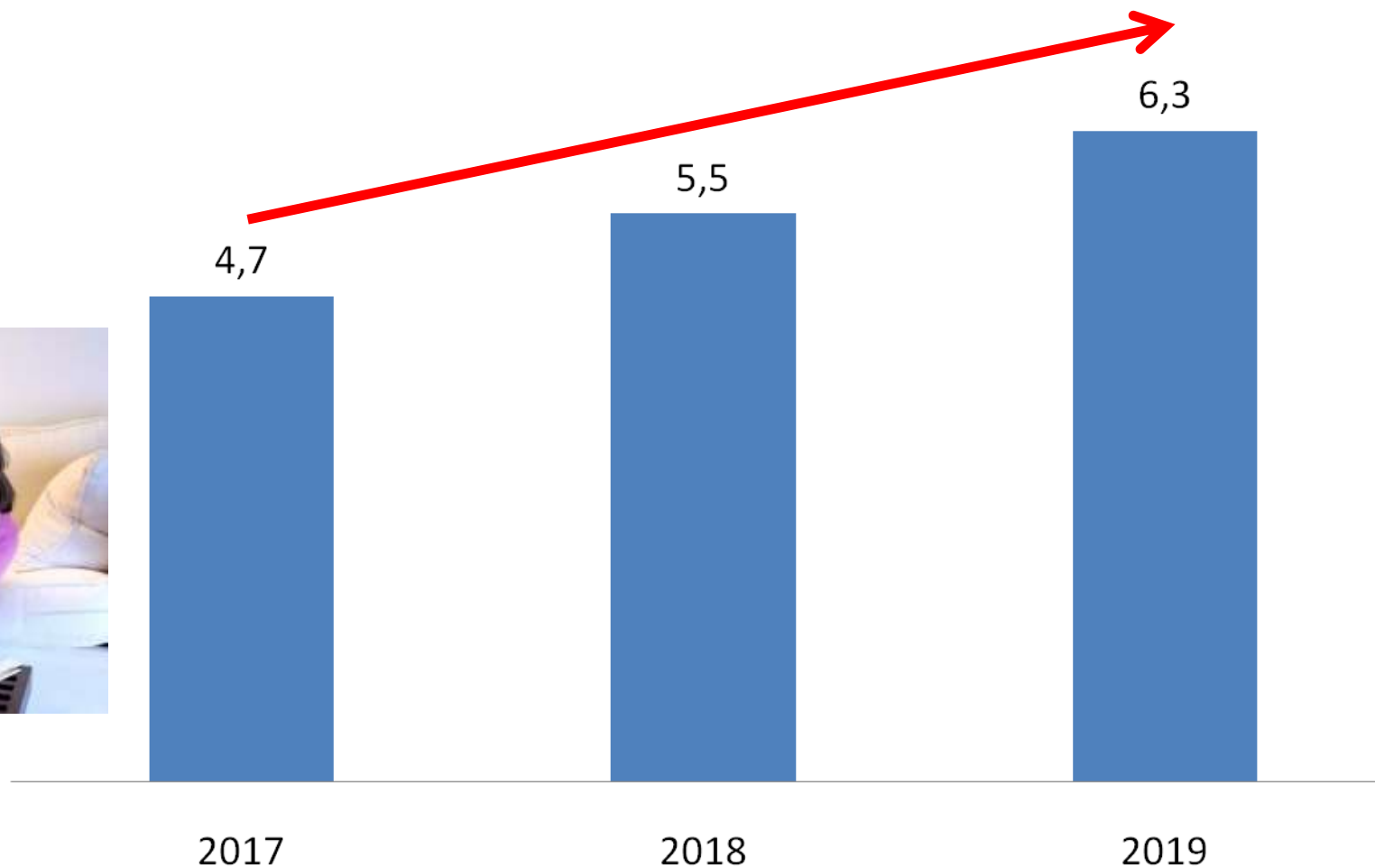


Особенное значение правильное питание приобретает в младшем школьном возрасте, когда активно развивается мозг – формируются новые психические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности – ведущей в этом возрасте.



Недостаточное, нерациональное питание в школьном возрасте приводит к отставанию в весе и росте, физическом и психическом развитии, и последствия этого после 13 лет уже не могут быть скорректированы за счет совершенствования рациона.

# Распространенность ожирения среди детей Республики Бурятия, % (по данным Центра Здоровья для детей ЦОЗ и МП РБ им. В.Р. Бояновой)



# Организация правильного питания младшего школьника должно отвечать 5 основным принципам – оно должно быть:

Правильное  
питание



Разнообразным  
(мясо, рыба, овощи,  
фрукты, крупы)



Регулярным  
(4-5 раз в день)



Адекватным



Безопасным



Вызывать приятные  
ощущения и  
положительные эмоции



# Что входит в здоровый рацион?

## Правильное питание



### Жиры

Являются источником энергии, компонентом клеточных мембран, способствуют усвоению витаминов

**Содержатся в растительных маслах, орехах, жирной рыбе, сырах**

### Углеводы

Являются основным источником энергии для организма, участвуют в процессах обмена веществ

**Содержатся в крупах, овощах, фруктах, макаронах**



### Белки

Являются строительным материалом для тканей и клеток организма, выполняют защитную, транспортную функции

**Содержатся в мясе, рыбе, яйцах, молочных продуктах, бобовых**

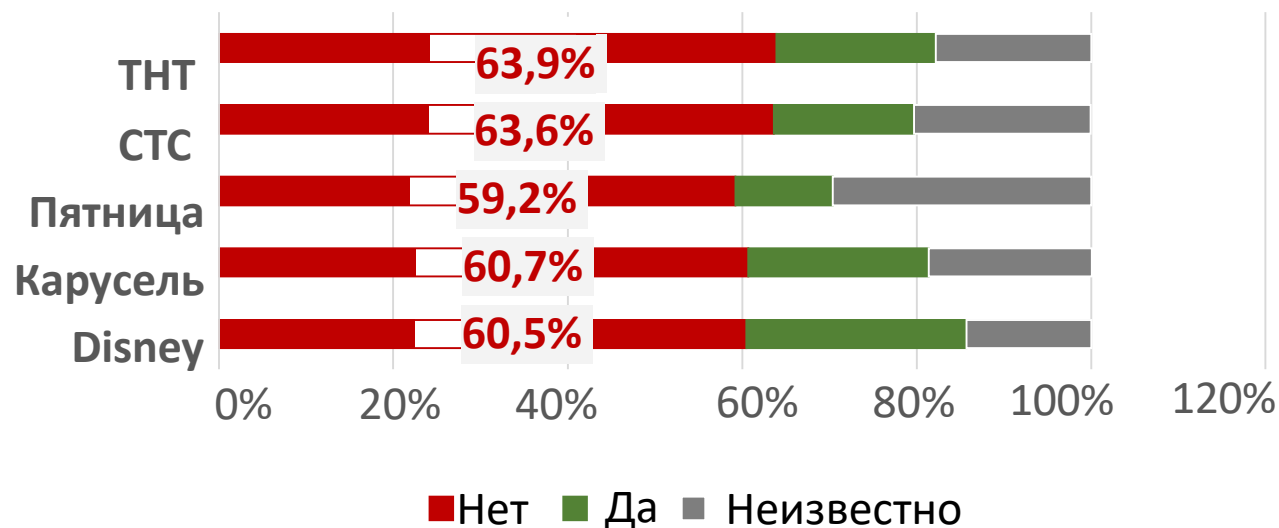
### Витамины и минералы

Регулируют и поддерживают работу организма

**Содержатся в овощах, фруктах, мясе, молочных продуктах и т.д.**



# Реклама продуктов питания на 5 федеральных каналах, ориентированных на детей и подростков



**60%** продуктов питания, рекламируемых на детских каналах и каналах, популярных у подростков не разрешены для маркетинга детям по критериям ВОЗ,

В **10%** рекламы продуктов питания, не разрешённых к маркетингу для детей, использовался посыл укрепления здоровья

**Только PepsiCo в 2021 г на рекламу своей продукции потратила 5,1 млрд руб в России!!!**

## Полезные перекусы





**Спасибо за внимание**



## Напитки, 250 мл

Чай черный/зеленый

7,5 ккал

Чай черный/зеленый с молоком

20 ккал

Чай черный/зеленый с сахаром

22,5 ккал

Чай черный с сахаром и лимоном

25 ккал



Кофе натуральный с сахаром

25 ккал

Кофе растворимый с сахаром

69 ккал

**ЗНАЯ ВКЛАД БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ  
В КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА, МОЖНО ПОНЯТЬ,  
СООТВЕТСТВУЮТ ЛИ ПРОДУКТЫ НОРМАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

# Баланс энергии —



**ГЛАВНЫЙ**  
**ПРИНЦИП ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

# Суточная потребность в калориях

- Малоактивный образ жизни (мало или совсем нет занятий спортом):  $ВОО \times 1,2$ .
- Легкая активность (несложные упражнения / спорт 1–3 дня в неделю):  $ВОО \times 1,375$ .
- Умеренная активность (умеренные упражнения / спорт 3-5 раз в неделю):  $ВОО \times 1,55$ .
- Активный (тяжелые упражнения / спорт 6-7 почти ежедневно):  $ВОО \times 1,725$ .
- Повышенная активность (очень тяжелые упражнения / спорт и физическая работа):  $ВОО \times 1,9$



### Нормы физиологических потребностей детей и подростков (в день)

| Возраст              | 1-3 года | 4-6 лет | 6 лет<br>(школьн.) | 7-10 лет | 11-13 лет |        | 14-17 лет |        |
|----------------------|----------|---------|--------------------|----------|-----------|--------|-----------|--------|
| Пол                  | *        | *       | *                  | *        | муж.      | жен.   | муж.      | жен.   |
| Энергия, ккал        | 1540     | 1970    | 2000               | 2350     | 2750      | 2500   | 3000      | 2600   |
| Белки, г всего       | 53       | 68      | 69                 | 77       | 90        | 82     | 98        | 90     |
| Белки живот., г      | 37       | 44      | 45                 | 46       | 54        | 49     | 59        | 54     |
| Жиры, г              | 53       | 68      | 67                 | 79       | 92        | 84     | 100       | 90     |
| Углеводы, г          | 212      | 272     | 285                | 335      | 390       | 355    | 425       | 360    |
| Кальций, мг          | 800      | 900     | 1000               | 1100     | 1200      | 1200   | 1200      | 1200   |
| Фосфор, мг           | 800      | 1350    | 1500               | 1650     | 1800      | 1800   | 1800      | 1800   |
| Магний, мг           | 150      | 200     | 250                | 250      | 300       | 300    | 300       | 300    |
| Железо, мг           | 10       | 10      | 12                 | 12       | 15        | 18     | 15        | 18     |
| Цинк, мг             | 5        | 8       | 10                 | 10       | 15        | 12     | 15        | 12     |
| Иод, мг              | 0,06     | 0,07    | 0,08               | 0,1      | 0,1       | 0,1    | 0,13      | 0,13   |
| С, мг                | 45       | 50      | 60                 | 60       | 70        | 70     | 70        | 70     |
| А, мг                | 0,45     | 0,5     | 0,5                | 0,7      | 1         | 0,8    | 1         | 0,8    |
| Е, мг                | 5        | 7       | 10                 | 10       | 12        | 10     | 15        | 12     |
| В <sub>1</sub> , мг  | 0,001    | 0,0025  | 0,0025             | 0,0025   | 0,0025    | 0,0025 | 0,0025    | 0,0025 |
| В <sub>2</sub> , мг  | 0,8      | 0,9     | 1                  | 1,2      | 1,4       | 1,3    | 1,5       | 1,3    |
| В <sub>6</sub> , мг  | 0,9      | 1       | 1,2                | 1,4      | 1,7       | 1,5    | 1,8       | 1,5    |
| Ниацин, мг           | 0,9      | 3       | 1,3                | 1,6      | 1,8       | 1,6    | 2         | 1,6    |
| Фолат, мг            | 10       | 11      | 13                 | 15       | 18        | 17     | 20        | 17     |
| В <sub>12</sub> , мг | 0,1      | 0,2     | 0,2                | 0,2      | 0,2       | 0,2    | 0,2       | 0,2    |
|                      | 0,001    | 0,0015  | 0,0015             | 0,002    | 0,003     | 0,003  | 0,003     | 0,003  |



# ОЦЕНКА РАЦИОНА

## ПОСЧИТАЙТЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ НА ОДИН ПРИЕМ ПИЩИ

**Мужчины (18-39 лет, врач терапевт)**

|                |     |
|----------------|-----|
| <b>Завтрак</b> | 30% |
| <b>Обед</b>    | 50% |
| <b>Ужин</b>    | 20% |

} **3000 ккал**

**Женщины (18-39 лет, 2 гр )**

|                |      |
|----------------|------|
| <b>Завтрак</b> | 765  |
| <b>Обед</b>    | 1275 |
| <b>Ужин</b>    | 510  |

} **2550 ккал**

# Подсчитайте калорийность бутерброда

- Хлеб 1 кусок 25 грамм = 65 ккал
- Масло слив. 10 грамм = 65 ккал
- Ветчина 30 грамм = 90 ккал
- Сыр 30 грамм = 102 ккал
- Огурец 30 грамм = 3 ккал

Майонез 10 грамм = 75 ккал

- ИТОГО = 325 ккал/ 400 ккал

## Скрытые жиры



# Идеальное соотношение продуктов

---





## Правильное питание



**Организация правильного питания младшего школьника должно отвечать 5 основным принципам – оно должно быть:**

- **Разнообразным**
- **Регулярным (соблюдать правильный режим питания)**
- **Адекватным (соответствовать энергозатратам ребенка в течение дня)**
- **Безопасным**
- **Вызывать приятные ощущения и положительные эмоции**