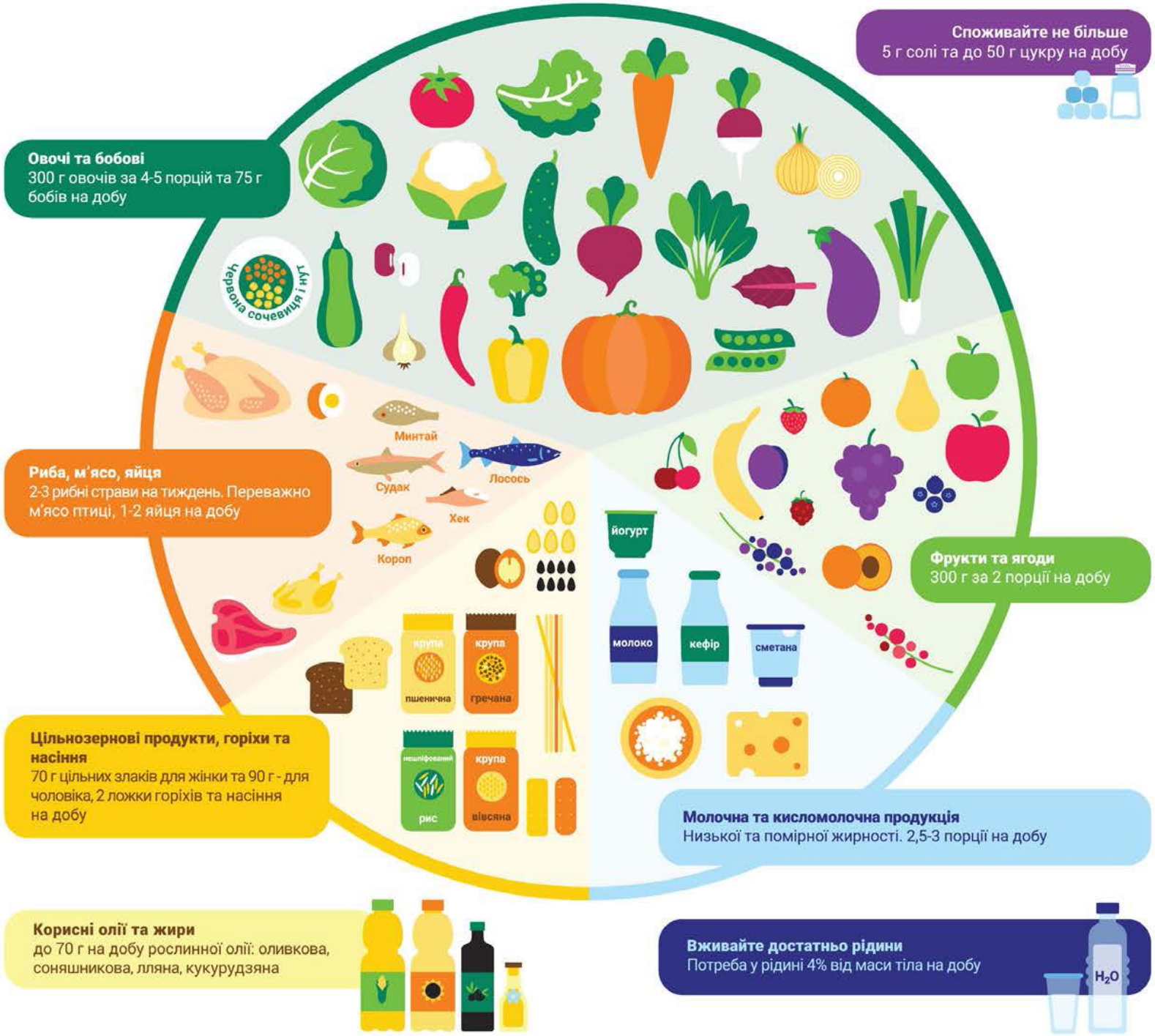
ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я КИЇВ

Здорове харчування в умовах карантину.

Отто Стойка
лікар-методист, к.мед.н.,
Київський міський Центр громадського здоров'я
Цісар І.В.
соціальний працівник
Київський міський центр соціальних служб для сім'ї, дітей та молоді

Київ – 2020


Споживайте не більше
5 г солі та до 50 г цукру на добу
Овочі та бобові
300 г овочів за 4-5 порцій та 75 г бобів на добу
Червона сочевиця і лук
Риба, м'ясо, яйця
2-3 рибні страви на тиждень. Переважно м'ясо птиці, 1-2 яйця на добу
Минтай
Лосось
Судак
Хек
Короп
Фрукти та ягоди
300 г за 2 порції на добу
йогурт
молоко
кефір
сметана
Цільнозернові продукти, горіхи та насіння
70 г цільних злаків для жінки та 90 г - для чоловіка, 2 ложки горіхів та насіння на добу
крупа
пшенична
крупа
гречана
нешліфований
рис
крупа
вівсяна
Молочна та кисломолочна продукція
Низької та помірної жирності. 2,5-3 порції на добу
Корисні олії та жири
до 70 г на добу рослинної олії: оливкова, соняшникова, лляна, кукурудзяна
Вживайте достатньо рідини
Потреба у рідині 4% від маси тіла на добу
H2O

Сьогодні, 7 квітня - Всесвітній день здоров’я

- «Буде здоров’я - решта все, додасться», - так звучить це багатовікове спостереження. І дійсно, наявність або відсутність у людини цього найціннішого стану, докорінно визначає його повсякденне життя, соціальне і суспільне оточення.

Як правильно харчуватися під час карантину та зберегти здоров’я й фігуру?

Корисні продукти

Можна їсти і пити щодня

Всі овочі: огірки, помідори, баклажани, кабачки, гарбуз, селера, редиска, шпинат, броколі, перець, капуста, цибуля, зелень, морква, буряк, кукурудза, горошок.

Бобові: квасоля, сочевиця, боби.

Всі фрукти та ягоди: яблуко, груша, вишня, черешня, апельсин, грейпфрут, банан, фініки, виноград, персик, гранат, ананас, слива, абрикос, гарбуз, диня, смороди-на, ківі, помело.

Каші з цільнозернової крупи (гречка, вівсянка, кукурудзяна, пшенична), нешліфований рис, макарони з твердих сортів пшениці, цільнозерновий хліб і хлібці.

Горіхи, насіння, сухофрукти (жменьку),

Мед, цукор (до 5-ти чайних ложечок).

Сир кисломолочний, сир твердий,

йогурт (без домішок), кефір.

Питна вода, фруктовий та трав’яний чай.

Можна їсти і пити помірно, не кожен день

- Картопля, гриби, білий рис, макаронні вироби з борошна вищого ґатунку
- чорний і білий хліб, батон
- Сметана, вершки, вершкове масло, молоко
- Какао, фруктові фреші, смузі, пакетовані соки, компоти
- Десерти з кисломолочного сиру,
- желе, зефір, пастила, морозиво без добавок, сорбет (заморожений сік),
- чорний шоколад, шарлотка з цільнозернового борошна з яблуками
- Яйця, нежирне м’ясо (телятина, курятина, індичка),
- риба, морепродукти.

ПРОДУКТИ, ЯКІ ДОПОМАГАЮТЬ ПРИ ЕПІДЕМІЇ ГРЗ І ПРОСТУДИ.

- Ці продукти повинні містити:
- Вітаміни A і D
- Омега-3 жк
- Вітамін С
- Йод і Цинк

Вітамін D, A та омега-3 жирні кислоти

- Жирна морська риба і печінка тріски містять вітамін Д, А та омега-3 жирні кислоти. Вітамін Д - головний вітамін, що впливає на загальний імунітет, вітамін А - помічник вітаміну Д і фактор захисту слизових. Якщо слизові оболонки очей, дихальних шляхів і травного тракту будуть повноцінні, то ніяка зараза через них не пройде. Омега-3 потрібна для повноцінної роботи клітинних мембран, високої стійкості до пошкодження і для протизапальних процесів.

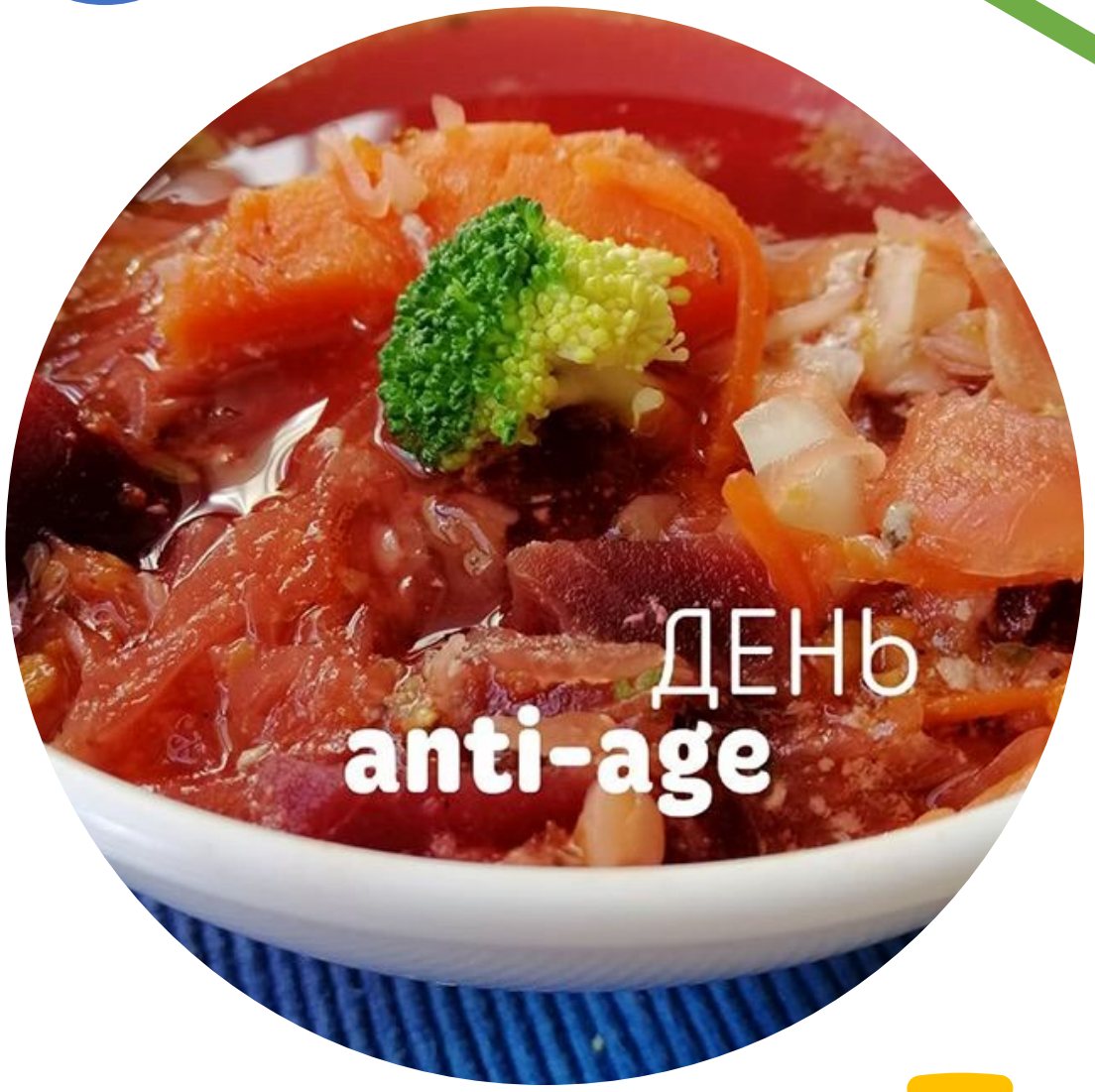
вітамін С

- Де найбільше вітаміну С? Багато хто вважає - в цитрусових, але це не так. Його найбільше в сушеній шипшині. Важливо, що вітамін С нестійкий і швидко окислюється. Як правильно заварювати шипшину?

- Беремо термос зі скляною колбою.
- Заливаємо крутим окропом по саму пробку.
- Настоюємо протягом ночі і випиваємо в першій половині дня
-

Квашені овочі

- Квашена капуста - прекрасне джерело вітаміну С і їжі для нашої мікробіоти. Якщо у вас немає підвищеної чутливості на гістаміну або реакції здуття, то таку капусту можна їсти кожен день на сніданок, обід і вечерю. Квашена капуста містить пре-, про- і метабіотікі.



Продукти які зістарюють і викликають втому, на що їх замінити

Краще відмовитися взагалі

- Смажене та жирне м'ясо, копчені продукти,
- ковбасні вироби та сосиски, свинина
- наваристі бульйони, крабові палички, консерви.
- Картопля фрі, чіпси, сухарики, макарони, вермішель швидкого приготування.
- Пельмені, равіолі, вареники, інші магазинні вироби з тіста.
- Майонез, маргарин, плавлений сирок, кетчуп.
- Магазинні солодощі, цукерки, печиво, сухарі, бублики, молочний шоколад з добавками,
- солодкі газовані напої.

Харчова промисловість робить привабливими та смачними продукти саме використовуючи велику кількість **солі, жиру та цукру**.

- Це і тістечка з кремами, торти, гамбургери, смажена картопля (фрі), різноманітні чіпси, тощо. Над створенням найкращих смаків цих продуктів працюють потужні харчові лабораторії, які комбінують ці складові таким чином, щоб швидко вгамувати голод та надати споживачеві максимальний рівень насолоди, **створюючи смакову «точку блаженства»!**

Эта фотография, автор: Неизвестный автор, лицензия: CC BY-NC

Норми споживання цукру

Менше 10% від загального енергоспоживання. В середньому це біля 50 г (10 чайних ложок) цукрів.

Додаткова користь, бажано знизити рівень його споживання до менш 5% - це до 25 г (5-6 чайних ложок)

Цукор

Шкода надмірного споживання, рекомендовані норми споживання

- Значна частина цукрів, які споживають сьогодні, "захована" в перероблених харчових продуктах, які зазвичай не вважаються солодощами.
- В 1 столовій ложці кетчупу містяться 5 грамів (біля 1 чайної ложки) вільних цукрів.

Чим замінити цукор?

Замінити на…

ягоди, фруктові смузі, мед (не більше 2 ч.л. на день)

Цільнозернові крупи

- Пластівці замінити на більш цільнозерновий продукт. Так цільнозернова вівсянка набагато корисніша, ніж вівсяні пластівці.
- А справжня італійська паста (з цільнозернового борошна!) більш корисна (і містить більше вітамінів! наприклад, групи В, ніж будь-яка локшина швидкого приготування.
- Подивіться - що можна замінити у вас на полицях кухні на щось більш цілісне.

Олії

- Рослинні олії - на них ми не готуємо! Соняшникова, кукурудзяна, бавовняна, рапсова – незбалансовані по ЖК (занадто багато Омега-6). Крім того, у них низька точка димлення - звідси сильне утворення канцерогенів - і ризики розвитку запалення і раку.
- Готуємо гаряче на олії з найвищою точкою димленія: оливковій, вершковому топленому маслі, можна і просто на воді або пару!

Жири

- Жири повинні складати менше 30% від загальної енергії, що споживається
- Необхідно віддавати перевагу **ненасиченим жирам:** містяться в рибі, авокадо і горіхах, а також в рослинних оліях, таких як соняшникова, соєва, рапсова і **оливкова**. Рослинні олії рекомендовано вживати у **нерафінованому вигляді**.
- Ці всі ненасичені жири містять корисні жирні кислоти, такі як омега-3, -6 та –9.

Жири

- насіння, горіхи,
- жирну рибу дикого вилову (івасі, оселедець, скумбрія, тюлька),
- якісні яйця (якщо немає сільських, то в магазині беремо перепелині або курячі 2го сорту від молодих несучок).

Користь овочів і зелені в раціоні.

Недостатньо овочів

щодня фрукти споживають всього 30% хлопчиків і

37% дівчаток у віці 13-15 років

(Європейський регіон, ВООЗ)

1 склянка зелени на день – вирогідність померти у наступні 4 роки у 2 рази менше

Це фото; автор: Невідомий автор; ліцензія: CC BY-NC-ND

Білі овочі.

- Веселка на тарілці і яскраві овочі, ягоди - це дуже круто, про освіту кольору писала: яскраві кольори - поліфеноли - антиоксиданти.

Але і лаяти дорогу картопельку не варто)))

Овочі білого кольору включає в себе картопля, цвітну капусту, ріпу, цибулю, пастернак, білу кукурудзу, кольрабі та гриби.

тный автор, лицензия: CC BY-NC

Запечена картопля

- 1. Одна запечена картопля містить 48 мг магнію або 12% від добової норми, що робить його хорошим джерелом магнію.
- 2. картопля містить значну кількість фенольних сполук, (кверцетин і кемпферол), фенольні кислоти (галова, хлорогенова, кофеїнова кислота), і вносить 25% рослинних фенольних сполук в американську дієту,
- 3. біла картопля забезпечила> 18% споживання калію для 11 з 16 вікових / статевих груп.

Пастернак

- До речі, є в раціоні? Напишіть як і хто використовує.
- Пастернак - офігенний джерело мінералів K, Ca, Mg, Fe, Mn, Zn, Cr, Al, Cu. Рослина акумулює Se-селен. І це прям серьезно !!!

Резистентний крохмаль

- Це найважливіше джерело клітковини - це прекрасна їжа для мікробіоти: біфідогенний фактор росту. Головне - правильно готувати.
- Неправильне приготування - ось що дискредитоване білі овочі: пюрешка, смажена на машинному маслі картоха фрі та інше - це капець.
- А печена картопля з кіркою в куркумі - це реально корисно!
- Картопляний салат з зеленою цибулею, квашеними огірками, зеленню і оливковою олією - обов'язковий компонент відновлення мікрофлори кишківника.

Поліфеноли (антіоксиданти)

В зелені в 10 разів більше полифенолів,
ніж у вині!

- Продукти, найбільш багаті поліфенолами:
- чай (зелений и чорний),
- виноград,
- соя, лісові та домашні ягоди (смородина, чорниця, вишня, тощо)

Суперпродукти

- Всі види бобових (1 ст. в день):

№1 чорна квасоля

- Зелень листова: всі види капуст

№1 броколи

- Все види горіхів (60 г): волоський, мигдаль, насіння соняшника, гарбуза, кунжута
- **Оливкова олія 4-6 ст. л (60-100 г)**
- Вівсяна крупа
- Ячмінь
- Фрукти
- Зелений або травяний чай
- Куркума + чорний перец

Супернапої

- Вода
- Кафа
- Чай, зелений
- Чай травяний (розмарин, орегано, шалфей)

Здорове харчування для дітей @ZHDD.UA

Новий канал про здорове харчування для дорослих на Youtube!

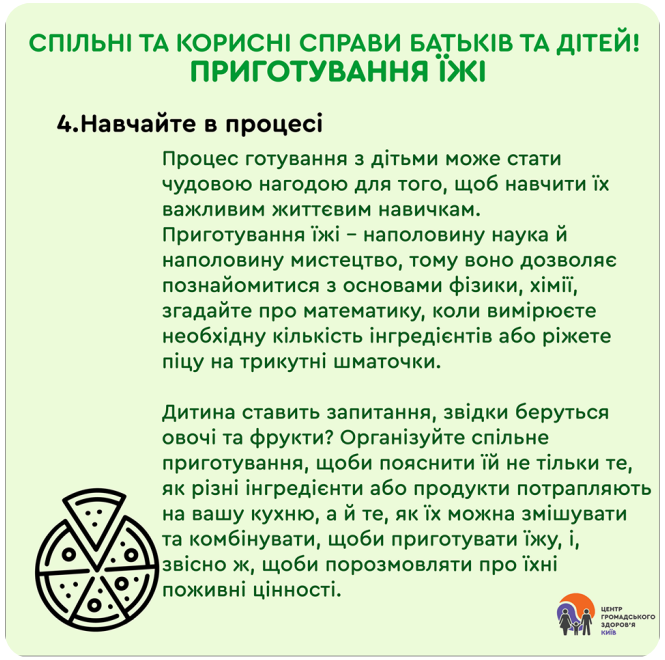
https://youtu.be/-nuT1DmUCzU

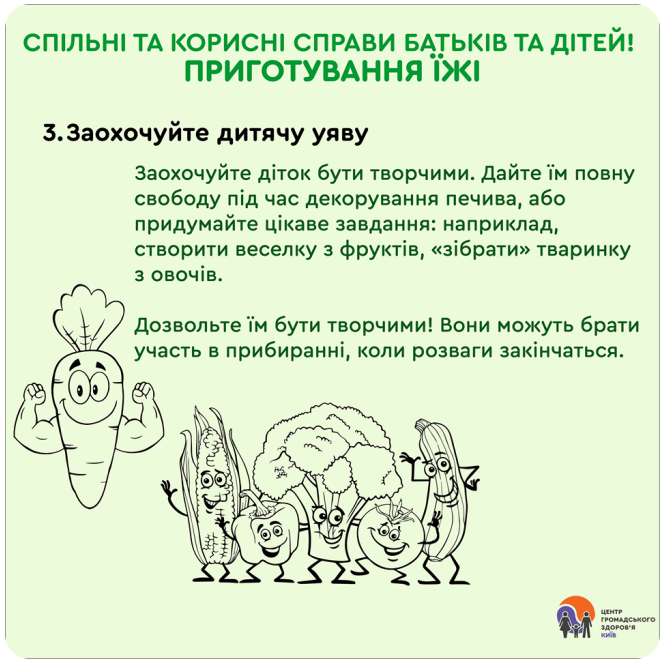
Проект «Здорове харчування для дітей» на Facebook - https://www.facebook.com/ZHDD.UA/

- Долучайтеся до сторінки проекту «Здорове харчування для дітей» на Facebook - https://www.facebook.com/ZHDD.UA/ - та отримуйте корисну, перевірену і цікаву інформацію про харчування, а також беріть участь у наших спільних конкурсах та активаціях!

Кухня — і діти

- Чи знали Ви, що діти, які допомагають батькам готувати, вживають більше здорової їжі?
- Кухня — чудове місце для того, щоб проводити час із дітьми.
- Батьки не їдять – діти теж і навпаки





Разом з батьками!

- Як покращити щоденний раціон дитини?
  1. Акцентувати увагу на овочах і бобових
  2. Заохочувати щодня їсти фрукти та ягоди, молочні та кисломолочні продукти, в невеликих порціях — цільнозернові продукти, насіння та горіхи
  3. Впродовж тижня готувати рибу та нежирне м’ясо
  4. Мінімізувати кількість солі
  5. Зменшити споживання цукру
  6. Використовувати корисні олії

Шпаргалка для складання правильного сніданку.

Сніданки бувають різні

- Лікарі та дієтологи останнім часом дуже активно говорять про те, що просто необхідно годувати сніданком дітей будь-якого віку! І головне, їсти треба відразу після підйому – це пов'язано з біологічним ритмом інсуліну. У дітей вночі виробляється багато гормону росту, відбувається зростання м'язової маси. Після пробудження організм дитини реагує на низький цукор млявістю, апатією, поганим настроєм, сонливістю. Для того, щоб дитина активно включилася в робочий процес, треба приводити її до школи вже ситою.

Любов до солодкого закладається зранку

- Але сніданки бувають різні. Якщо поснідати чимось солодким (солодка каша, печиво, круасан, бутерброд і солодкий чай), це буде діяти як цукрова бомба на підшлункову залозу дитини/ @hello.dietolog
- Білок - ось основний будівельник для ситості і метаболізму. Любов до солодкого закладається зранку (саме з 7:00 до 10:00). Не упустіть цей важливий етап! Дома обов'язково включайте в сніданок яйце, сир, м’ясо до каші без цукру.

"Багато сонця не буває!"

- Ми вже знаємо, що протягом дня половину нашого раціону мають складати овочі та фрукти! • принцип «5 овочів і фруктів щодня» (3 порції овочів і 2 порції фруктів – денний мінімум). Тому на сніданок у мене була каша пшоняна (або рис, або булгур) з сонячним гарбузом, розморожені ягоди смородини та чорноплідної горобини. Купила в супермаркеті у відділі заморожених продуктів (30 грн.) А на додачу салат! Сира та варена морква, селера, яблуко. Полила чайною ложкою олії лняної. Притрусила його гірким шоколадом та сирими зернятами соняшника зверху для настрою.
- #Здоровехарчуваннядлядітей

Обєми тіла – це важливо!

«Худі жирні»

Товсті всередині – худі ззовні

Обхват талії

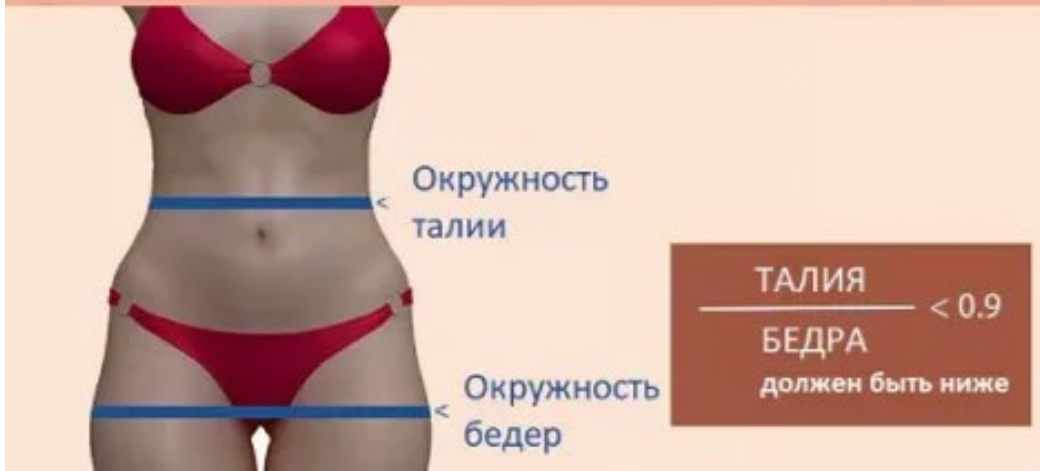
- Норма обхвату талії у жінок - до 75(80) см
- від 80 до 88 см – це підвищення ваги,
- ≥ 88 – ожиріння.
- У чоловіків норма - до 94 см.

Широка талія знижує вашу привабливість та подвоює ваш ризик передчасної смерті від будь-яких причин.

Це стосується і людей з нормальною та низькою вагою!

Соотношение талии к бедрам

Самая простая формула соотношения талии к бедру. Рассчитывается путем деления окружности талии на окружность бедер. Для измерений талии и бедер, берутся показатели самого узкого места талии и самого широкого места бедер.



Індекс маси тіла

МАССА ТЕЛА	ИМТ (для мужчин и женщин)
ОЖИРЕНИЕ 3-Й СТЕПЕНИ	>40
ОЖИРЕНИЕ 2-Й СТЕПЕНИ	35-40
ОЖИРЕНИЕ 1-Й СТЕПЕНИ	30-35
ПРЕДОЖИРЕНИЕ (ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА)	25-30
НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС (ОПТИМАЛЬНЫЙ)	18,5-25
НЕДОСТАТОЧНЫЙ ВЕС	16-18,5
АНОРЕКСИЯ (ДЕФИЦИТ ВЕСА)	<16

Обмежити споживання **насичених жирів**

- Містяться в жирному м'ясі, вершковому маслі, пальмовій і кокосовій олії, вершках, сирі й свинячому салі.

Виключити всі види транс-жирів

- містяться в запечених і смажених продуктах, заздалегідь упакованих закусочних та інших продуктах, таких як заморожені піци, пироги, печиво, вафлі, кулінарні жири та бутербродні суміші

Риба, курка, квасоля, горіхи

- є здоровими і різноманітними джерелами білка. Їх можна додати в салат і вони добре поєднуються з овочами. Обмежте споживання червоного м'яса і уникайте споживання переробленого, таких як бекон і сосиски.

Тарілка Здорового Харчування заохочує вживання корисних рослинних олій і не встановлює ліміт на щоденні витрати калорій від корисних джерел жиру

- Вибирайте корисні рослинні олії, такі як оливкова, рапсова, кукурудзяна, арахісова та інші.
- Уникайте частково гідрогенізованих олій, які містять шкідливі **транс-жири**.
- Пам'ятайте, що знижена жирність не завжди означає «корисне»

Це фото; автор: Невідомий автор; ліцензія: CC BY-NC-ND

Ключові положення дієтичних рекомендацій (2010 р., FDA, USA)

- ❑Їжте із задоволенням, але помірно
- ❑Уникайте занадто великих порцій
- ❑Фрукти та овочі – заповнюйте ними пів тарілки
- ❑Не меньше половини продуктів і страв із зернових повинні складати цільнозернові продукти
- ❑Переходьте на вживання молочних продуктів з меньшим вмістом жиру.
- Зверніть увагу **на вміст солі** у складі супів, хліба, заморожених напівфабрикатів и обирайте продукти з меньшим її вмістом.
- **Пийте воду** замість солодких газованих напоїв.

Принципи здорового харчування

1. Здорова збалансована дієта має базуватися на різноманітних продуктах, переважно рослинного, а не тваринного походження.
2. Хліб, страви та харчові продукти з круп та макаронних виробів, картоплі доцільно вживати кілька разів на день в кожний прийом їжі.
3. Різноманітні овочі та фрукти необхідно вживати кілька разів протягом дня і в кількості більше 400 г/добу додатково до картоплі. Перевагу слід віддавати овочам та фруктам, які вирощені в місцевих умовах.

Принципи

4. Молоко і молочні продукти з низьким вмістом жиру та натрію (кефір, кисле молоко, сир, йогурт) слід вживати щоденно.
5. М’ясо та м’ясні продукти з високим вмістом жиру слід замінити **бобовими, рибою, птицею та нежирними сортами м’яса.** Порції м’яса, риби та птиці мають бути невеликими.
6. Загальне вживання жиру, в тому числі жиру, який міститься в м’ясі, молоці та інших продуктах, використовується для приготування їжі, має складати від **15 до 30% добової** енергетичної цінності їжі. Доцільно віддавати перевагу приготуванню продуктів на пару, шляхом відварювання, запікання, або приготування в мікрохвильовій печі. Слід зменшити додавання жирів в процесі приготування їжі.

принципи

7. Перевагу слід віддавати дієті з низьким вмістом вуглеводів (не більше 10% від добової енергетичної цінності раціону).
8. Загальне вживання кухонної солі з урахуванням її вмісту в хлібі, консервованих та інших продуктів, не повинно перевищувати 1 чайної ложки (6 г) на день. Рекомендується використовувати тільки йодовану сіль.
9. Оптимальна маса тіла має відповідати рекомендованим межам співвідношення ваги та довжини тіла **(індекс маси тіла від 20 до 25 кг/м2).** Слід підтримувати хоча б помірний рівень фізичної активності.

Щось смачненьке…

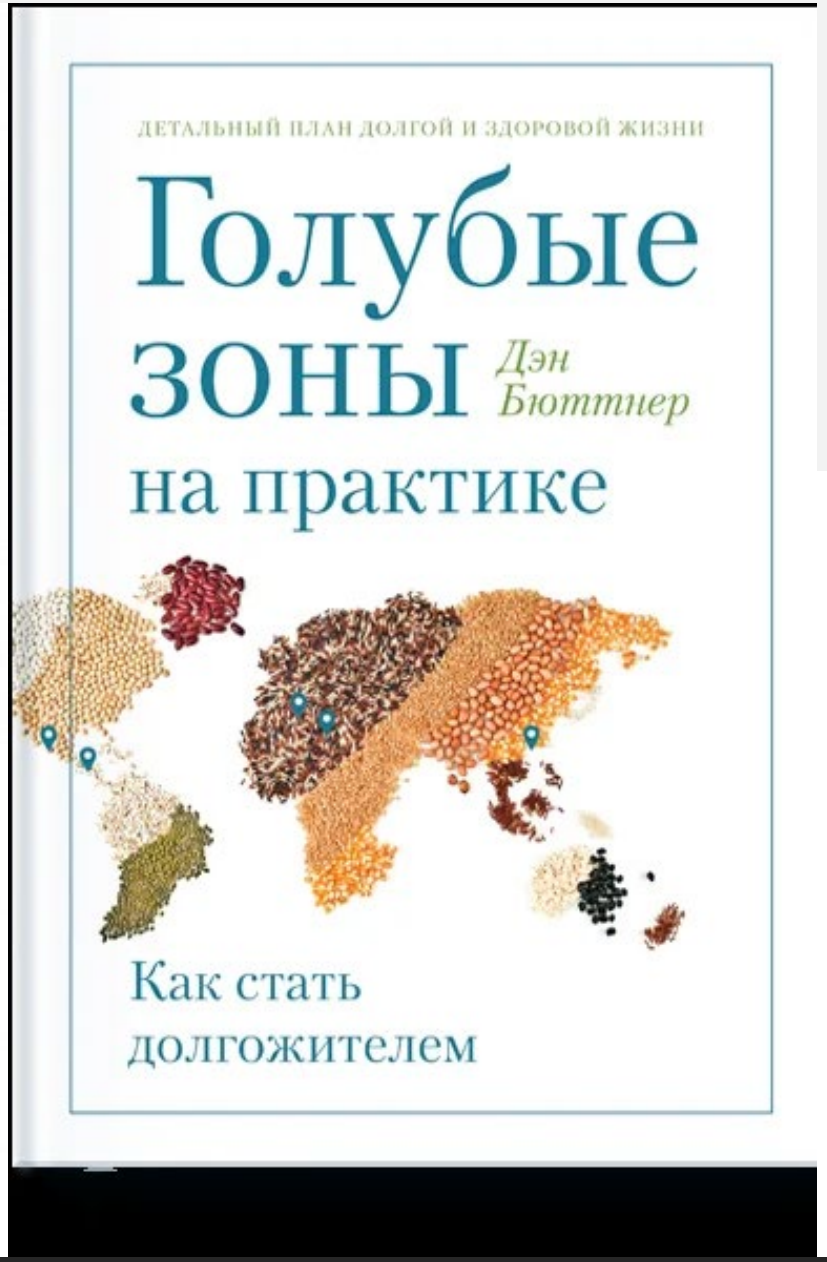
Десерт для пам'яті , серця і судин.

- Зварила какао на воді...
- Окремо блендером збила ягоди чорноплідної горобини, печене яблуко,
- гарбуз варену, розморожені ягоди чорної смородини. Вівсяних висівок вдома не було, взяла столову ложку зерна вівса, змолола на кавомолці і знову збила все блендером. Смачненько! Корисно! І змогла цілий день утриматися і не є цукерок.
- @Dr.skytalinska OksanaSkytalinska рекомендує - какао без цукру, зварений на воді з ягодами і вівсяними висівками - це додатковий день життя (десерт для серця і судин "Forever Young")

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ
ДЛЯ ДІТЕЙ

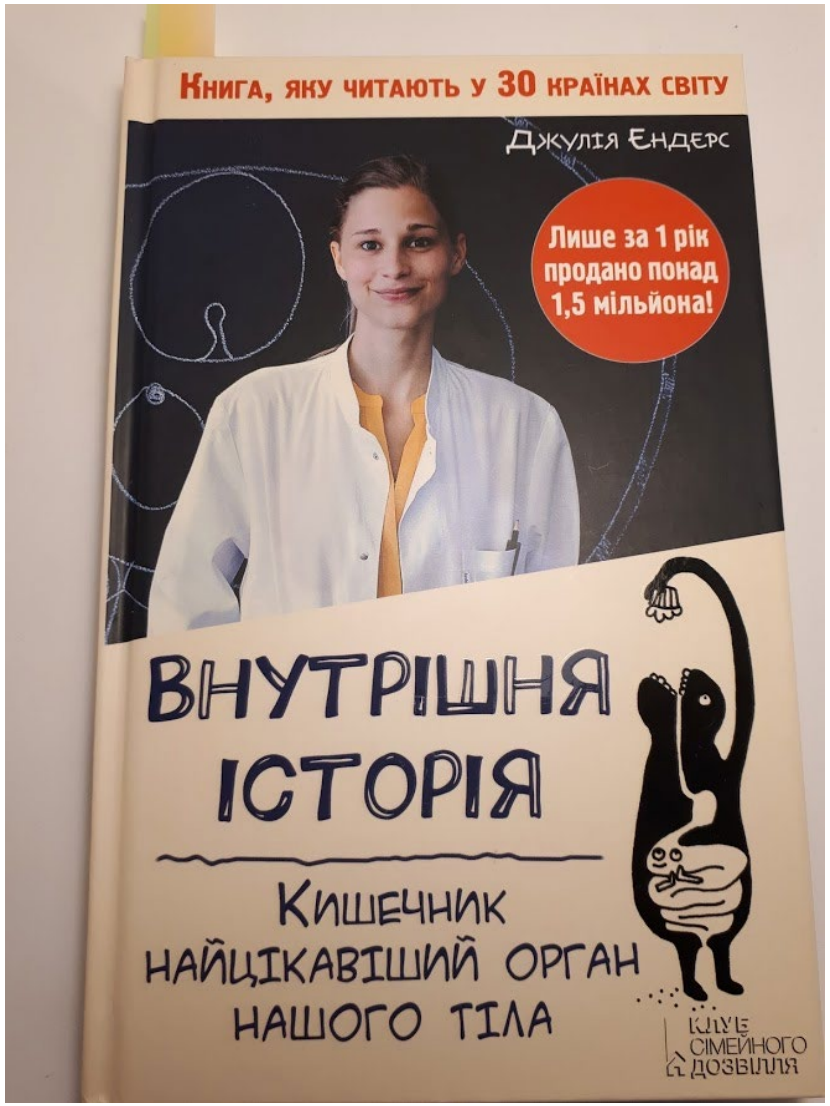
Яйця - ідеально збалансований протеїн, багатий вітаміном A, B, D, K

- Яйця - ідеально збалансований протеїн, багатий вітаміном A, B, D, K, холін і амінокислоти. В омлет добавлена вже зварена каша з дробленого зерна спельти.
- Я заливаю зерна на ніч, кинувши у воду кімнатної температури щіпку солі (так крупа легше засвоюється, вітаміни і мінерали в ній стають більш біодоступними. Вранці промиваю і відварюю її (хвилин 25 на повільному вогні) з куркумою і чорним перцем.
- Також на моїй тарілочці є кусок сала свіжезамороженого (жири сприяють більш м'якому підняттю рівня цукру), до сала квашений огірок та гірчиця.
- Щоб наповнити тарілку овочами (70%),
- Викладаю брокколі з гірчицею, перець червоний, варену моркву та буряк, я їх порізала на сковорідку та залила збитими яйцями.



Сучасні тенденції у здоровому харчуванні

- Дієта Pegan - Палеонтологічна + веганська дієта
- «Еда и мозг» Дэвид Перлмуттер
- «Питание для мозга». Нил Барнард



Рекомендована література

- На сторінці @Teensforhealth_20 в інстагам ви зможете знайти необхідні матеріали та відмовитись від епізодичної інформаційної роботи з питань профілактики негативних звичок та формування ЗСЖ на користь навчально-просвітницької (комплексної), з урахуванням міжгалузевої співпраці різних соціальних інститутів.

@Teensforhealth_20

«Чекаю на чек-лист»

- Підписуйтесь на сторінку, потім одразу пишіть в директ свою електонну пошту зі словами «Чекаю на чек-лист» та отримайте перший подарунок: чек лист – корисні адреси та посилання щодо просвітницької роботи з молоддю.

@Teensforhealth_20

Контакти:

@irinatsisar

Tsisarira /Ірина Цісар

E-mail: tsisarira@gmail.com

Тел.+050 358 51 32

Контакти:

- **Otto Stoyka**
- **Доктор Отто**

E-mail: otto.stoyka@gmail.com

Тел. 044 228 45 42

ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я КИЇВ

kyivphcenter

КИЇВСЬКИЙ МІСЬКИЙ ЦЕНТР ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я

- ЗАОХОЧУЄДБАТИ ПРО СЕБЕ
- ЗМІЦНЮЄЗДОРОВ'Я
- ЗАПОБІГАЄХВОРОБАМ
- ЗБЕРІГАЄЖИТТЯ
- ЗАХИЩАЄ24/7

https://kcphc.kiev.ua/

Дякуємо за увагу!