Центр Знаний
knowledge.org.ua

«ЗДОРОВАЯ ДИЕТА И ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ»

Спикеры:

Отто Стойка – главный врач Киевского городского центра здоровья, к.мед.н., национальный эксперт ВОЗ по общественному здоровью;

Ирина Цисар - специалист Киевского городского Центра социальных служб для семьи детей молодежи, национальный тренер Украины по вопросам ЗОЖ;

Национальные тренера по программе “Просветительская робота “равный-равному” среди молодежи Украины относительно ЗОЖ”; имеют двадцатилетний опыт обучения специалистов в сфере профилактики поведенческих факторов риска, популяризаторы ЗОЖ среди врачей, педагогов, детей и молодежи

Вебинар проводится в рамках реализации проекта «Центр Знаний».

Реализует проект Украинский институт социальных исследований имени Александра Яременко
в сотрудничестве с МБФ «СПИД Фонд Восток - Запад» (AIDS Foundation East-West – AFEW-Украина)
при технической поддержке Представительства Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)

ПЛАН ВЕБИНАРА

Центр Знаний
knowledge.org.ua

1. Детская Тарелка Здорового Питания – что это и для кого?
2. Что для детей важно в питании, как развить их здоровый вкус.
3. Питание и память. Рациональное питание во время экзаменов.
4. Каким должен быть размер порции? Какие готовить блюда, чтоб было вкусно и полезно?
5. Вредные продукты. Что называют вторым табаком для детей?
6. Минимальная и оптимальная физическая активность. Контроль и самоконтроль нагрузки.
7. Виды физической активности: упражнения на осанку, спортивные игры, зарядка, силовые упражнения, стрит воркаут и т.д.

Первая Глобальная неделя здоровья подростков

Центр Знаний
knowledge.org.ua

• 2018 •

TEEN HEALTH
week
EXERCISE

• 2018 •

TEEN HEALTH
week
HEALTHY DIET

АКТУАЛЬНОСТЬ

Центр Знаний
knowledge.org.ua

- **Только 1 из 5 мальчиков в Европе и Северной Америке в возрасте до 15 лет имеют 60 мин умеренной и интенсивной физической нагрузки.**
- **только 16% 15-летних (исследование HBSC) имеют рекомендуемый уровень умеренной / интенсивной физической активности.**
- **Лишь 45% 15-летних по всей Европе и Северной Америке ежедневно ужинают с семьей.**
- **В 11-15 лет регулярное потребление завтрака уменьшается на 15% среди европейской и американской молодежи.**
- **Каждый день 1 из 5 подростков пьет сладкие газированные напитки и 1 из 4 ест сладости (ВОЗ, http://bit.ly/2pRbF5V).**
- **В 2014 году во многих странах <80% мальчиков и <70% девушек 15 лет превышали рекомендованные ежедневные нормы 2-х часового пользования компьютером.**

- 2018 -
TEEN HEALTH week
HEALTHY DIET

Портрет подростка
(2014 г.)

Центр Знаний
knowledge.org.ua

Подростки, которые едят фрукты каждый день	
11-летние	***15-летние***
41% мал	29% мал
47% дев	37% дев

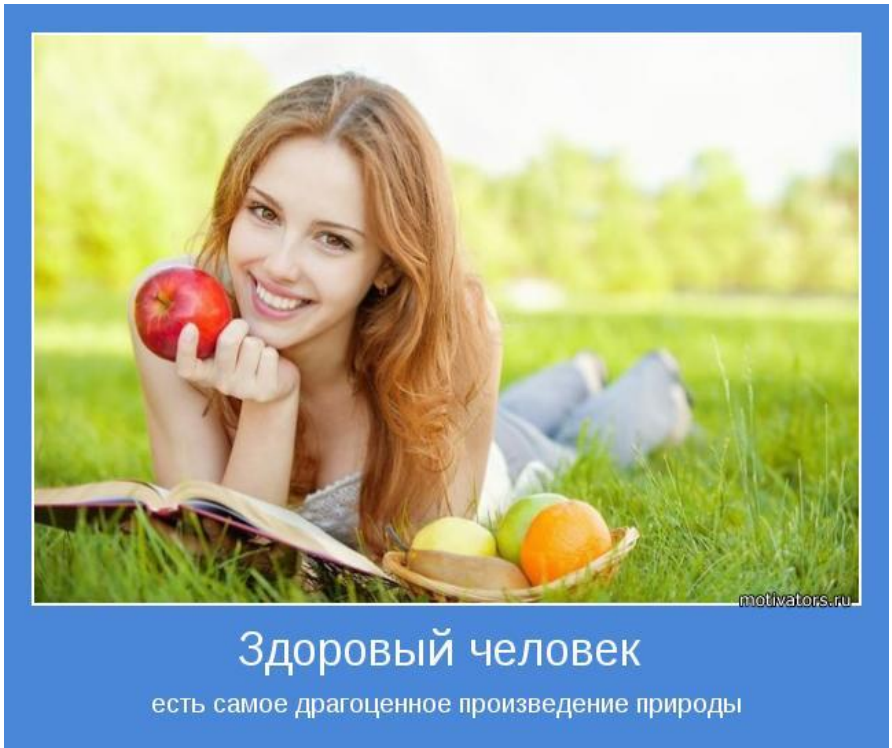
- 37% подростков едят овощи и фрукты ежедневно;
- 4% никогда не едят овощи и фрукты

Молодые люди имеют ≥60 мин. умеренного и интенсивной физической нагрузки в день	
11-летние	***15-летние***
30%	21%
21%	11%

11-летние, которые смотрят телевизор в течение двух или более часов в будни	
47%	53%

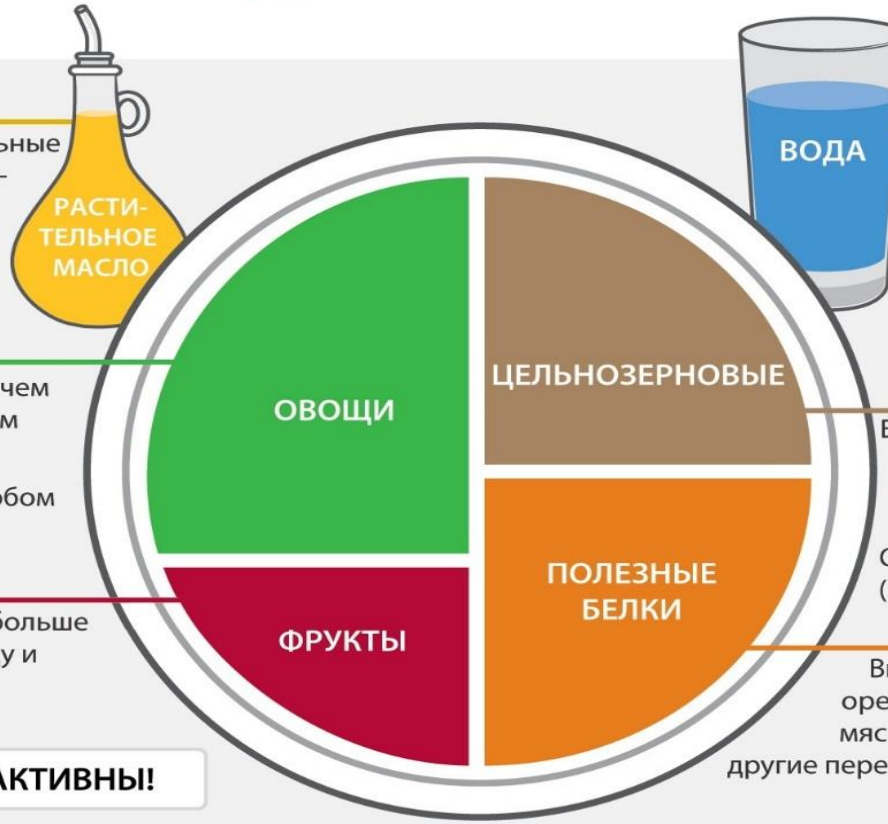
Центр Знаний
knowledge.org.ua

ЗДОРОВЬЕ =
МАКСИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ + ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.



Центр Знаний
knowledge.org.ua

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Используйте растительные масла (оливковое, рапсовое, подсолнечное) для приготовления пищи и для салатов. Избегайте сливочное масло и транс-жиры.

Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем лучше.

(кроме картофеля в любом виде).

Употребляйте в пищу больше разнообразных по виду и цвету фруктов.

Пейте воду, чай или кофе (без/или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление молока (1-2 порций в день) и сока (1 небольшой стакан в день). Избегайте сладкие напитки.

Ешьте разные цельнозерновые продукты (например, хлеб, макароны, цельная пшеница и неочищенный рис). Ограничьте очищенные зерна (например, белый рис и хлеб).

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте сыр и красное мясо, избегайте бекон, колбасы и другие переработаные мясные продукты.

БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

© Harvard University

Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Центр Знаний
knowledge.org.ua

- **Овощи и фрукты** должны составлять основную часть Вашего приёма пищи – ½ тарелки. Лучший фрукт – это овощ! +ЯГОДЫ (+дикорастущие)

Обеспечьте разнообразие цвета и вида Вашей пищи и помните, что картофель не считается овощем по Тарелке Здорового Питания из-за негативного воздействия на уровень сахара в крови.

- Отдайте предпочтение **цельнозерновым** – ¼ тарелки.

Цельные и неочищенные зерновые –цельная пшеница, ячмень, **зерна** пшеницы, киноа, овсянка, гречка, неочищенный рис и продукты, изготовленные из них, например, макароны из цельной пшеницы, – меньше влияют на уровень сахара в крови и инсулин, чем белый хлеб, белый рис и другие очищенные зерна.

- **Сила белка** – ¼ тарелки.

Рыба, курица, индейка, фасоль, орехи, ГРИБЫ являются здоровыми и разнообразными источниками белка. Их можно добавить в салат и они хорошо сочетаются с овощами. Ограничьте потребление красного мяса и избегайте потребления переработанного, таких как бекон и сосиски.

Центр Знаний
knowledge.org.ua

Полезные растительные масла, такие как оливковое, рапсовое, кукурузное, подсолнечное, арахисовое и другие. Избегайте частично гидрогенизированные масла, которые содержат вредные транс-жиры. Помните, что пониженная жирность не всегда означает “полезное.”

Пейте воду, кофе или чай.

Откажитесь от сладких напитков, ограничьте потребление молока и молочных продуктов до одной или двух порций в день, ограничьте потребление сока до маленького стакана в день.

Будьте активны.

Красный человечек, который бежит вдоль Тарелки Здорового Питания, – это напоминание, что активность также важна для контроля веса.

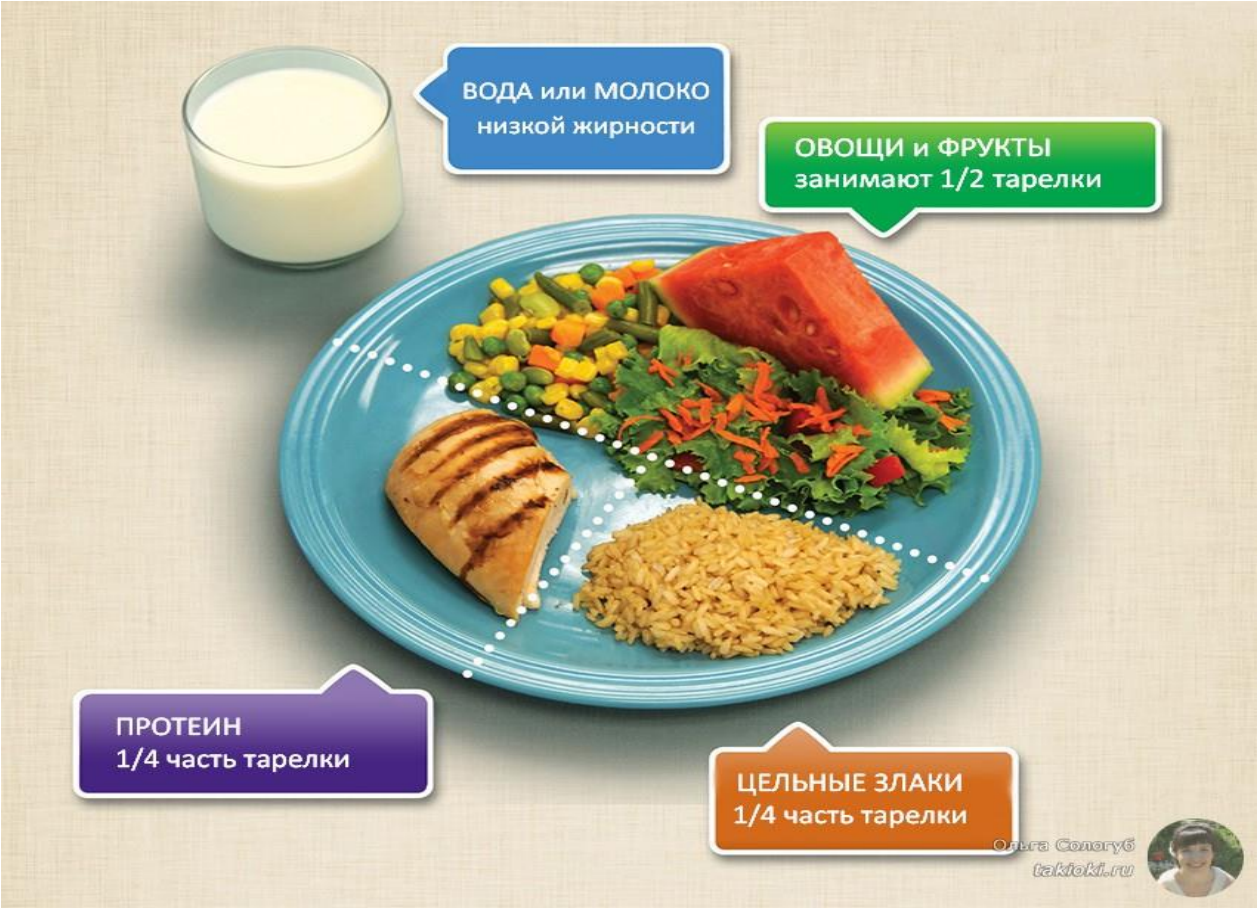
Основное послание Тарелки Здорового Питания – отдайте предпочтение качеству питания.

Вид углеводов в вашем питании важнее, чем количество, потому что некоторые источники углеводов – такие, как **овощи (кроме картофеля), фрукты, цельнозерновые, бобовые – полезнее, чем другие.**

Тарелка Здорового Питания также советует избегать употребление сладких напитков, основной источник калорий – обычно с низкой пищевой ценностью.

© 2011 Гарвардский университет
Ссылка: http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-:plate/translations/russian/

ДЕТСКАЯ ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



МИФЫ И ФАКТЫ О ПИТАНИИ

Центр Знаний
knowledge.org.ua

Миф 1: здоровая еда – это дорого
Миф 2: здоровое питание – это сложно
Миф 3: здоровое питание мне не подходит
Миф 4: здоровое питание ограничит мою социальную активность
Миф 5: здоровое питание – это питание по графику
Миф 6: нельзя питаться здорово, т.к. вся еда токсична
Миф 7: здоровая еда – это невкусно

Центр Знаний
knowledge.org.ua

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

1. Правило здесь простое и приятное: ешьте, когда вы голодны, останавливайтесь, когда почувствовали насыщение.
2. Не путайте голод со скукой или тревогой (может, достаточно просто поболтать с другом или сходить в кино?).
3. Помните, что есть огромная разница между приемами пищи с одинаковым количеством калорий утром и вечером. Утром у нас высокий уровень кортизола – гормона активности и стресса, поэтому мы легче избавляемся от съеденных калорий. После 15.00 уровень кортизола снижается и настает время мелатонина – гормона усвоения и расслабления, при котором количество утренних калорий совсем по-другому отразится на вашей фигуре.

http://www.beloveshkin.com

Центр Знаний
knowledge.org.ua

4. Не злоупотребляйте перекусами. Помните, что каждый прием пищи – это запуск каскада гормональных и биохимический процессов, поэтому оптимальное количество приемов пищи для обычного человека 3 раза в день. Да-да, не воспетые глянцем и диетологами 5-6 раз, если только вы не спортсмен и не восстанавливаетесь после болезни.
5. Существует правило 8 часов. Если наш завтрак, обед и ужин вмещается в 8 часов, все равно когда они начнутся, вы сохраните свой вес.

ДИЕТОЛОГ : АНДРЕЙ БЕЛОВЕШКИН
http://www.beloveshkin.com

ЗАВТРАК-ЛАНЧ ДИЕТОЛОГА

Центр Знаний
knowledge.org.ua

✅Яйця (источник качественных аминокислот, лецитина, фосфолипидов, витаминов Д, А, группы В)
✅Помидоры свежие и вяленые в масле (ликопен)
✅Орехи грецкие (растительные омега-3 и омега-6)
✅Капуста квашеная (витамин С и молочная кислота).
✅Капуста брокколи и цветная сырая (сульфорафан и индол-3-карбинол для усиления детоксикационной функции печени)
✅Авокадо (источник омега-9 и глутатиона)
✅Перец болгарский (витамин С и каротиноиды)
✅Петрушка (витамин С и апигенин для стимуляции процессов # аутофагии)

✅Йогурт натуральный с вишнями, ежевикой и барбарисом. Источник пробиотиков и природного "оздоровителей" кишечной микрофлоры (барбарис)

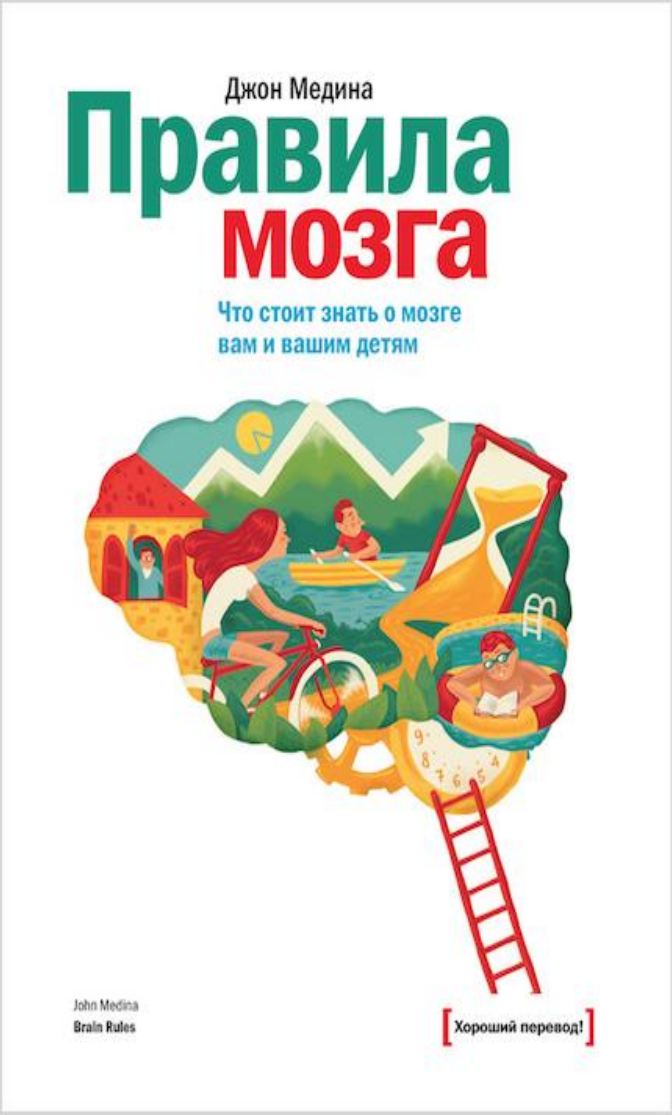
✅Кофе с гвоздикой. Источник хлорогеновой кислоты для улучшения работы печени и оздоровления микрофлоры кишечника.

ПИТАНИЕ И ПАМЯТЬ

Центр Знаний
knowledge.org.ua

ПИТАНИЕ ДЛЯ МОЗГА

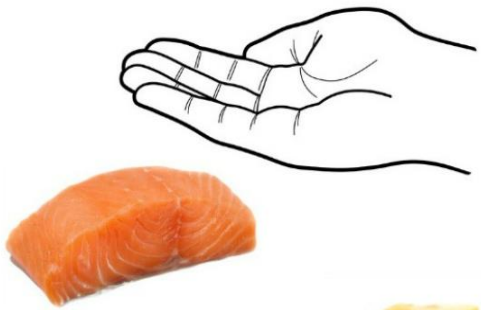
Центр Знаний
knowledge.org.ua



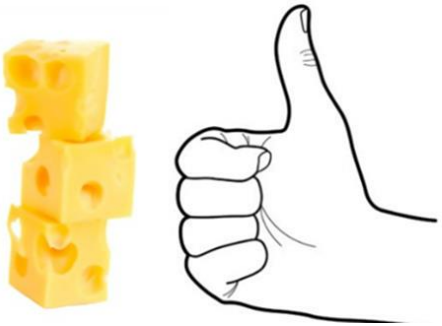
КАКИМ ДОЛЖЕН БЫТЬ РАЗМЕР ПОРЦИИ?

Центр Знаний
knowledge.org.ua

Ладонь – Белки
Большинство белковых продуктов (будь то рыба, птица, красное мясо или тофу) должны быть размером с вашу ладонь, когда вы делаете из нее чашечку.



Порция **жиров** (например, сыр) должна быть размеров с ваш большой палец руки. Одно исключение: орехи, порция которых должна быть примерно 2 ст.л.



Хлеб, фрукты, каши и зерно.
Их порция должна быть размером с ваш кулак или теннисный мяч.

Раскройте вашу руку и разведите пальцы так широко, как только можете. Это и есть хорошая **овощная** порция.

Центр Знаний
knowledge.org.ua

ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ

Центр Знаний
knowledge.org.ua

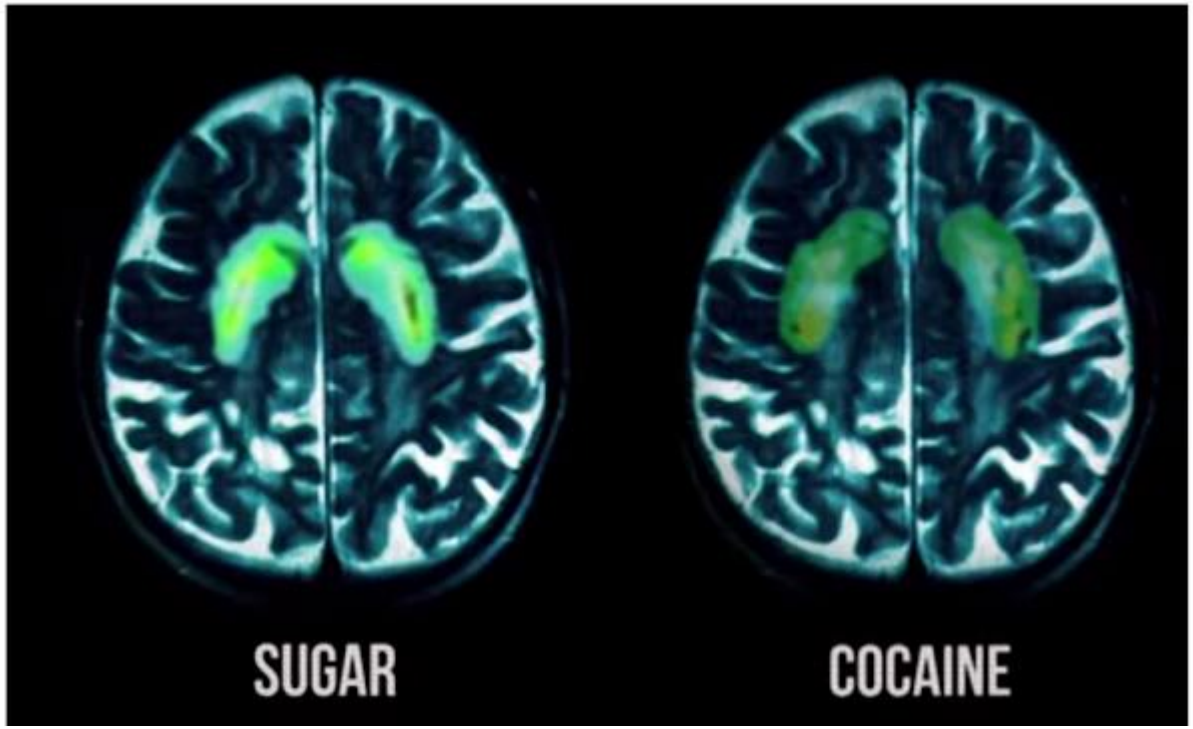
ДОФАМИН И ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СЛАДКОГО

Стимуляция дофамина сладким - это распространенный способ. Сахар ничем не отличается от наркотика и может вызывать зависимость, особенно для людей с генетической или социальной предрасположенностью. Да-да, люди, которые кусочничают конфетками, печеньками или сладкими йогуртиками, на самом деле ничем не отличаются от курящих. Для нашего мозга обе модели поведения одинаковы. Желание перекусить – это абсолютный аналог желания покурить или выпить.

Дофамин и зависимость от сладкого: социально приемлемая наркомания.

ПОДОБНО НАРКОТИКАМ, САХАР ВЫЗЫВАЕТ ВЫДЕЛЕНИЕ ДОФАМИНА В ЦЕНТРЕ УДОВОЛЬСТВИЯ В ГОЛОВНОМ МОЗГУ ЧЕЛОВЕКА.

Центр Знаний
knowledge.org.ua



- Проблема с сахаром и большинством вредных продуктом питания в том, что они вызывают выделение дофамина…намного более обильное выделение, чем то, которое вызывают натуральные продукты. Поэтому у склонных к зависимости людей может развиться сильное привыкание к сахару и другим вредным продуктам. Наставления о том, что всего должно быть в меру, могут не сработать с людьми, зависимыми от вредной еды…

Что такое БАДы?

Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Специи - куркума, кумин, корица, перец… меньше соли
- Травы, цветы – руккола, первоцвет, сныть, крапива, одуванчик
- Чаи – зеленый, черный, белый, красный
- Фиточаи
- Суррогатный кофе – цикорий, ячмень с добавлением натурального + молоко

Центр Знаний
knowledge.org.ua

- Гликемический индекс
- Гликемическая нагрузка
- Ферментированные продукты (квашенные, кисломолочные)

- Роберт Ластиг «Горькая правда о сахаре»(2009 г.)

Центр Знаний
knowledge.org.ua

https://www.facebook.com/andrei.beloveshkin
https://www.youtube.com/user/Beloveshkin

Oksana Skytalinska | Facebook
https://www.facebook.com/O.Skytalinska

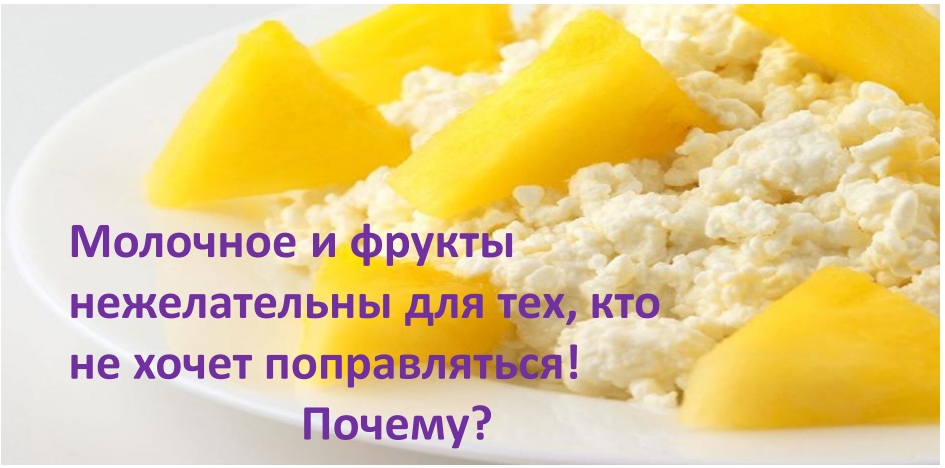
Telegram club : Правильное питание - это вкусно!

Eat4fit - Спортивные Рецепты в Телеграмм

Instagram **goodiets**

ЧТО ЕСТЬ ПОСЛЕ 18.00

Центр Знаний
knowledge.org.ua



Молочное и фрукты нежелательны для тех, кто не хочет поправляться!
Почему?

ТАБЛИЦА ИНСУЛИНОВОГО ИНДЕКСА ПРОДУКТОВ

Центр Знаний
knowledge.org.ua

С помощью данных из таблицы вам будет удобно определять наилучшие и наихудшие сочетания продуктовдля своего рациона. В результате вы сможете:
защитить вашу поджелудочную железу от сверхнагрузок при выработке инсулина для переработки углеводистой пищи; контролировать ваш вес и процесс отложения запасов жира.

Центр Знаний
knowledge.org.ua

Утро стоит начинать с….

- Стакана воды с лимоном и….

Центр Знаний
knowledge.org.ua

✅ Йогурт натуральный с вишнями, ежевикой и барбарисом. Источник пробиотиков и природного "оздоровителей" кишечной микрофлоры (барбарис)

✅ Кофе с гвоздикой. Источник хлорогеновой кислоты для улучшения работы печени и оздоровления микрофлоры кишечника.

Oksana Skytalinska | Facebook
https://www.facebook.com/O.Skytalinska

МИНИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (симптомы)

Центр Знаний
knowledge.org.ua

Низкие показатели физического здоровья.

Увеличение частоты сердечных сокращений, замедление венозного кровообращения.

Склонность к острым респираторным заболеваниям.

Ранний кариес зубов, хрупкость костей.

Уменьшение емкости легких и легочной вентиляции.

Ограничение объема, амплитуды движений, скорости психомоторных реакций.

Быстрая утомляемость, плохая переносимость физических нагрузок, эмоциональная неустойчивость (обидчивость, склонность к конфликтам)

Повышение артериального давления.

Нарушения опорно-двигательной системы (нарушение осанки, сколиозы у детей; остеохондрозы, остеопорозы, радикулиты у взрослых).

Задержка формирования организма у детей.

Низкая самооценка, подверженность тревожности и стрессу. Малоподвижные дети чаще, чем физически активные дети, курят, принимают спиртное, наркотики.

ОПТИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

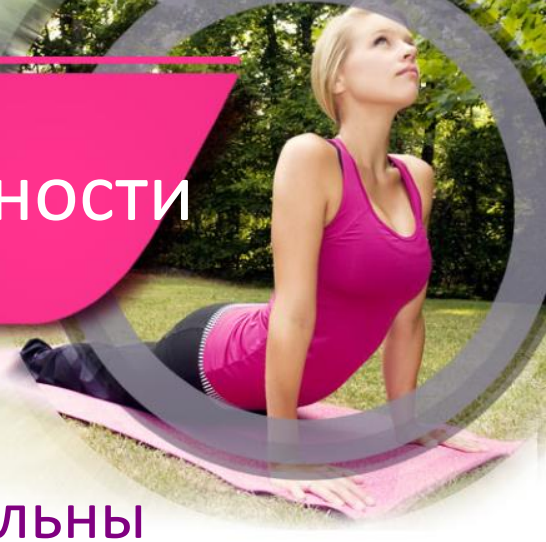
Центр Знаний
knowledge.org.ua

30 минут регулярной физической активности умеренной интенсивности в большинство дней недели уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, рака ободочной кишки и рака молочной железы. Укрепление мускулатуры и поддержание навыков равновесия может снизить риск падений и улучшить функциональное состояние пожилых людей. Более активная физическая нагрузка необходима для борьбы с излишним весом.

ПРИСЕДАНИЯ

Ноги на ширине плеч, стопы и голени держите параллельно. Не отрывайте пятки от пола. Не приседайте слишком низко. Держите спину, не сутультесь. Сделайте 3-4 подхода по 12-15 приседаний.

Основные виды физической активности



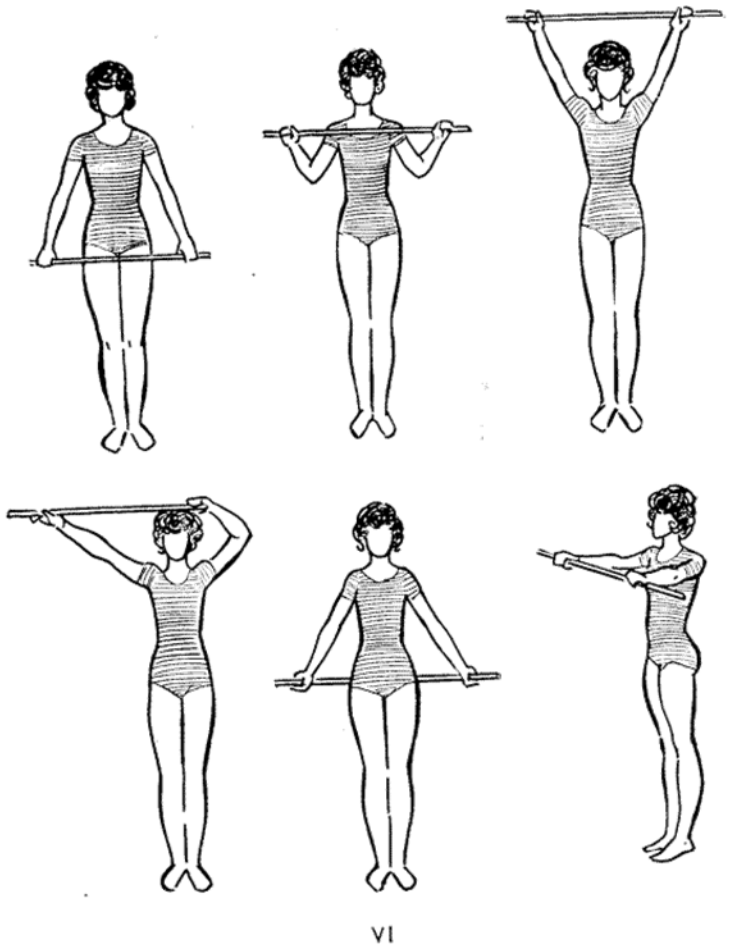
легко дозировать, доступны, универсальны

Наиболее эффективно укрепляют ССС и дыхательную системы:

1. Ходьба;
2. бег;
3. плавание;
4. велосипед;
5. ходьба на лыжах.

Центр Знаний
knowledge.org.ua

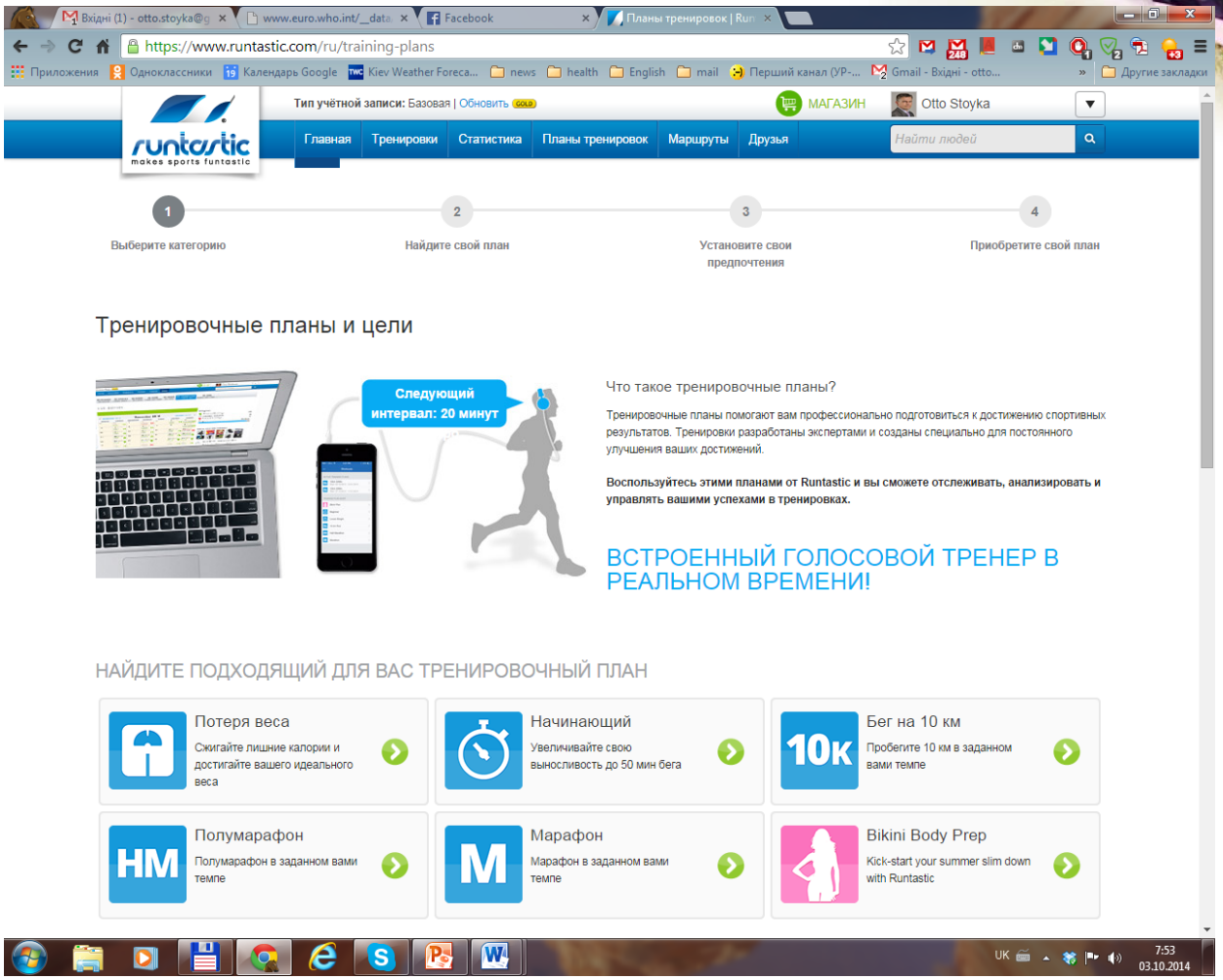
Основные игры, занятия



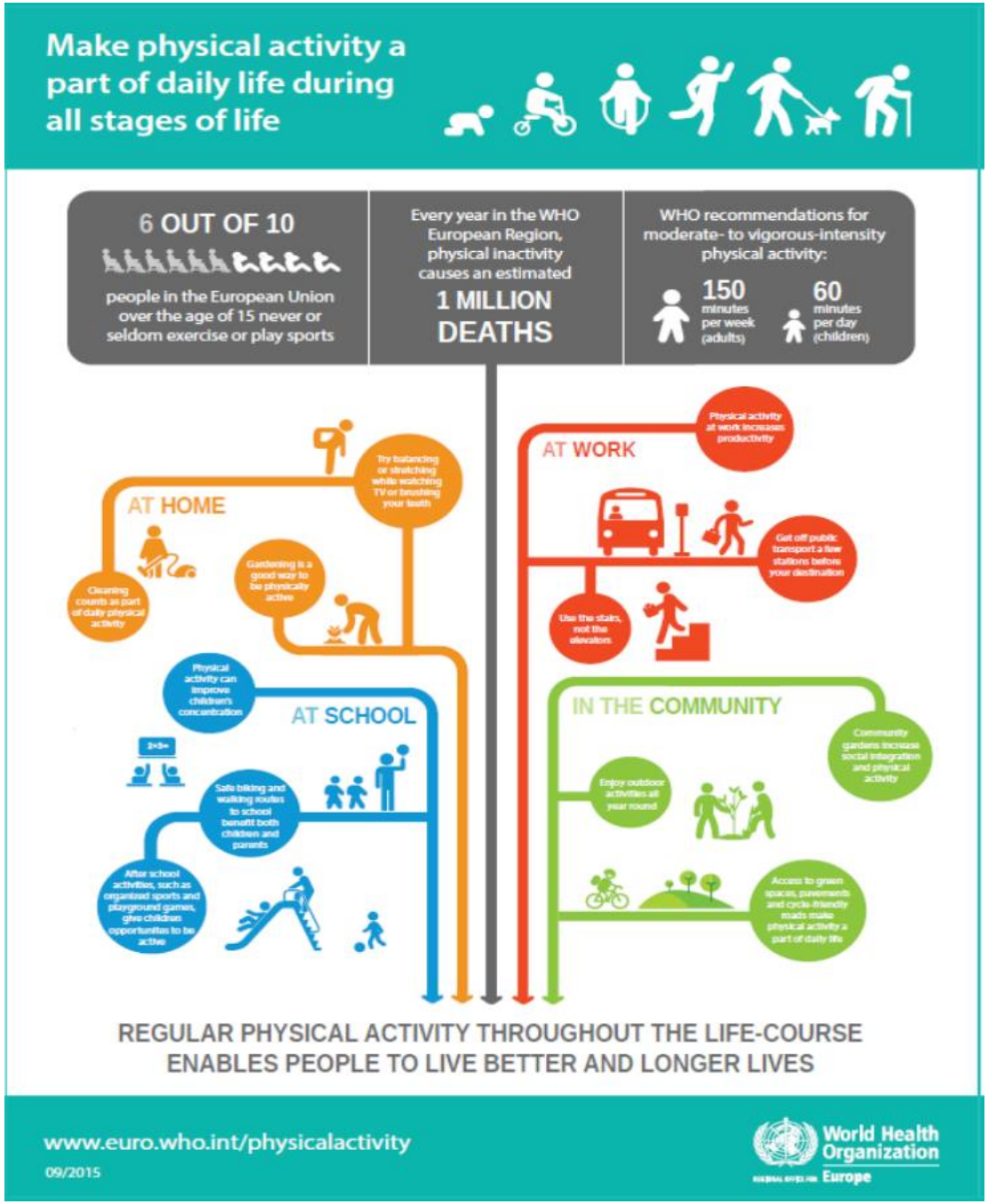
- Упражнения на осанку
- Дыхательные упражнения
- Спортивные игры
- Авторские игры

Центр Знаний
knowledge.org.ua

Runtastic – он-лайн тренер



fppt.com



Центр Знаний
knowledge.org.ua

YouTube

- Men’s Health
- FitnessPlus Video
- Passion4Profession

КОНТРОЛЬ И САМОКОНТРОЛЬ НАГРУЗКИ

Центр Знаний
knowledge.org.ua

РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ 15-17 ЛЕТ

- физическая активность средней и высокой интенсивности не менее **60 минут в день.**
- физическая активность, **больше 60 минут** в день, дает дополнительные преимущества для здоровья.
- большая часть ежедневных занятий должна быть посвящена аэробике.
- Физической активностью высокой интенсивности следует заниматься, включая упражнения для укрепления мышц и костной ткани, как минимум **три раза в неделю.**

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ УМЕРЕННОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

(примерно 3-6 МЕТ)

Требует умеренных усилий и заметно увеличивает частоту сердечных сокращений.

Примеры упражнений умеренной интенсивности:

быстрая ходьба;
танцы;
работа в саду;
работа по дому и хозяйству;
традиционная охота и сбор урожая;
активные игры и спортивные занятия с детьми/прогулки с домашними животными;
перенос/перемещение предметов умеренной тяжести (менее 20 кг).

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ

(примерно более 6 МЕТ)

Центр Знаний
knowledge.org.ua

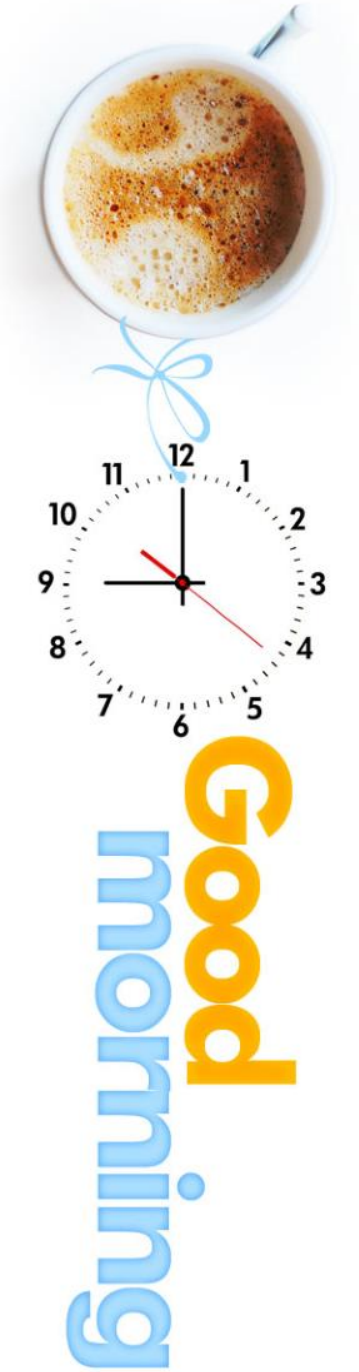
Требует больших усилий и приводит к учащенному дыханию и значительному увеличению частоты сердечных сокращений.

Примеры упражнений высокой интенсивности:

бег;
энергичный подъем в гору/восхождение;
быстрая езда на велосипеде;
аэробика;
быстрое плавание;
спортивные соревнования и игры (например, традиционные игры, футбол, волейбол, хоккей, баскетбол);
энергичная работа с лопатой или рытье канав;
перенос/перемещение тяжестей (более 20 кг).

МЕТОДЫ ОЦЕНКИ УРОВНЯ СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- Соответствие возраста росто-весовым показателям.
- Объем легких – спирометрия.
- Проба на задержку дыхания.
- Показатели пульса в покое.
- Показатели артериального давления.
- Функциональные пробы (реакция на нагрузку и время восстановления пульса).
- Динамометрия кистей и становая сила.
- Адаптационный потенциал (по Баевскому Р.М.).
- Индекс массы тела.
- Экспресс-скрининг уровня здоровья (по Апанасенко Г.Л.)
- Критерии резерва и экономизации функций сердечно – сосудистой системы (индекс Руфье).
- Показатель жизнеспособности (жизненный индекс) и критерий резерва функций внешнего дыхания.
- Показатель физического здоровья и критерий развития мышечной системы.
- Показатель работы сердечно-сосудистой системы (индекс Робинсона).
- Оценка жизненного потенциала или «безопасного уровня здоровья» (по **максимальному потреблению кислорода** - МПК). Универсальный показатель энергообразования и устойчивости организма к стрессу, физическим нагрузкам, гипоксии.
- Биологический возраст.



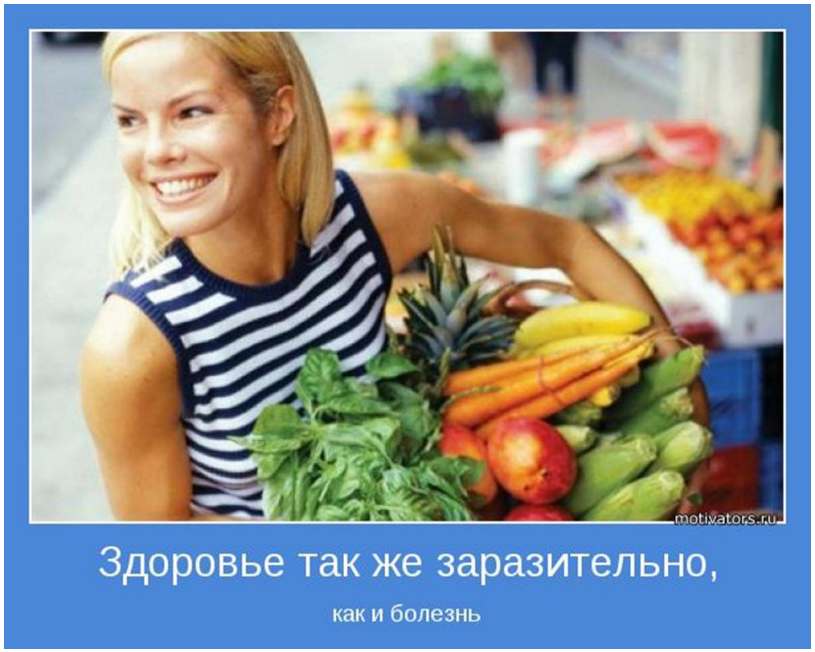
Центр Знаний
knowledge.org.ua

Индекс массы тела

- ИМТ = ВЕС (кг) : РОСТ (м)^2

- В норме =18,6-24,9.

Центр Знаний
knowledge.org.ua



ЗДОРОВЬЕ = МАКСИМАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ + ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ.

БЛАГОДАРИМ

ЗА ВНИМАНИЕ!

Видеозапись вебинара
можно посмотреть на нашем сайте:

Центр Знаний
knowledge.org.ua