



Центр Знаний
knowledge.org.ua

Основы здорового питания школьников

Имя докладчика: Стойка Отто

8 ноября 2018 г.

Информация о докладчике: Стойка Отто Александрович

Главный врач Киевского городского центра здоровья, кандидат медицинских наук, специалист в области общественного здоровья и социальной медицины. Врач-санолог (специалист по здоровому образу жизни) высшей категории.

Национальный и международный эксперт в области образования специалистов и молодежи по здоровому образу жизни.

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)



Цели питания, что такое еда для
современного человека



Еда от физиологии к радости



**Построение
тела, питание
мозга**



**Заводим друзей
Уделяем внимание
любимым,
Укрепляем семью**



**Еда – праздник,
удовольствие,
безопасность,

Отмечаем
радостные и
грустные
события**



Основные проблемы современного питания. Эволюция от недостатка пищи к проблеме выбора



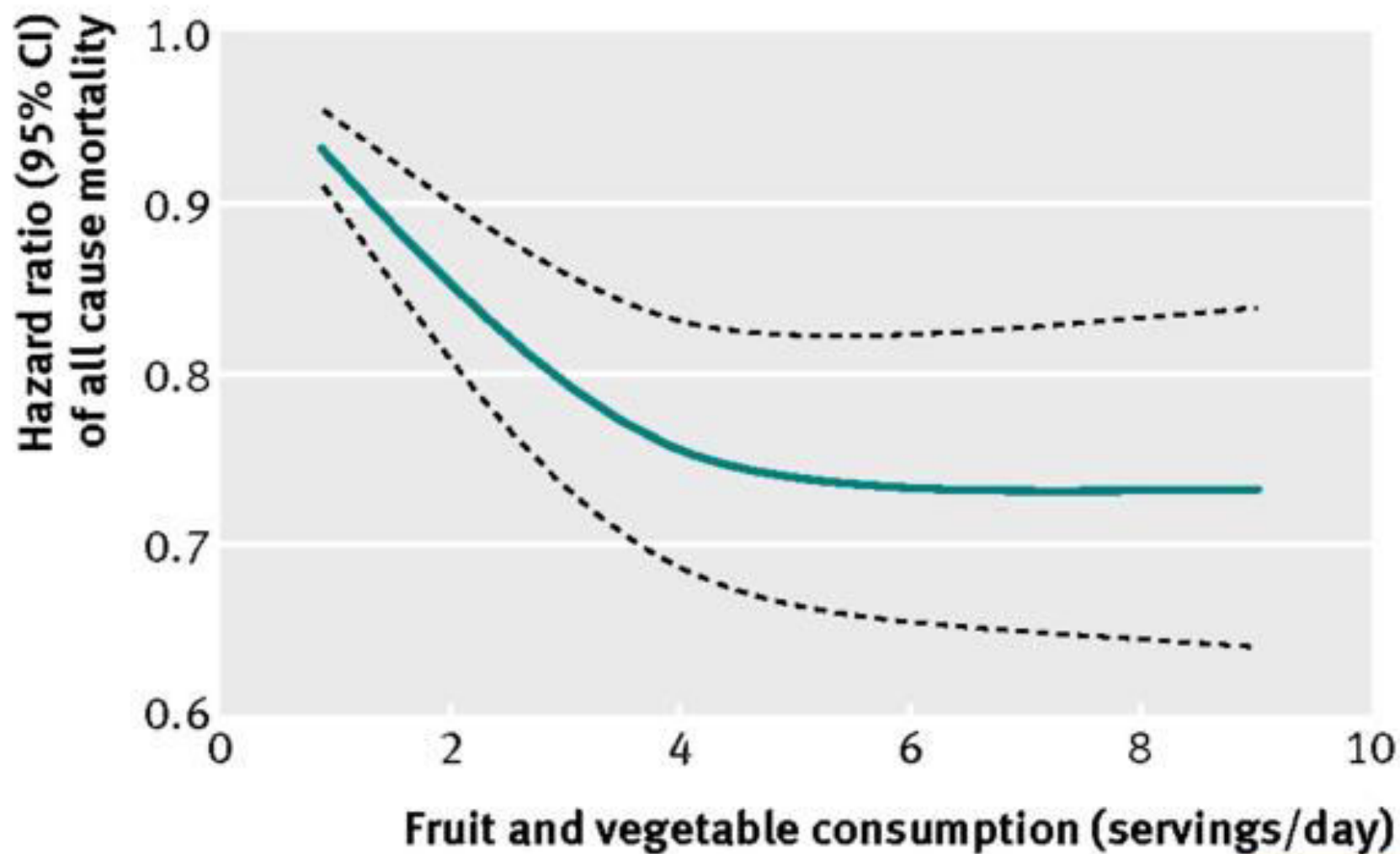
Доступность еды возрастает

В период с 1960 по 2000 г. реальная цена риса, пшеницы, кукурузы, жира и сахара упала примерно на 60%.

В начале 20 века люди съедали в год **меньше 5 кг сахара - это 15 г / день.**

Сегодня в Европе потребление сахара возросло **до 40-60 кг в год - 110-164 г / день –**
в 8-12 раз больше!

Fig 3 Dose-response relation between fruit and vegetable consumption and risk of all cause mortality.



Xia Wang et al. *BMJ* 2014;349:bmj.g4490



Потребление овощей и фруктов (13-15 летние)

ежедневно фрукты употребляют всего -

30% мальчиков

37% девочек

Украина, Европейское бюро ВОЗ

- Ежедневно фрукты потребляют 20% 16-17 летних
- В будни отказываются от завтрака - от 6% у 10-летних до 17% у 17 летних
- Встречаются и те, кто не употребляли рыбу
- Мясо 20% среди 10-летних





Нормы веса

- 16% мальчиков и 11% девочек имеют лишний вес (Украина, HBSC, 2015)

«Горькая правда о сахаре»

- Калифорнийский эндокринолог Роберт Ластиг
- Сахар – это наркотик, разрешенный во всем мире
- Фаст-фуд – сахарная наркомания



Р. Ластиг

- Всего за семь лет, с 2000 по 2007 год, уровень диабета в мире вырос с 5,5 до 7 %. Если съесть в день на 150 килокалорий больше, то вероятность сахарного диабета возрастает всего на 0,1 %. Однако, если эти 150 килокалорий вы подбираете с помощью сладкой газировки, вероятность заработать болезнь растет в 11 раз!
- За 50 лет потребление сахара выросло в 3 раза

Второй табак – сладкие напитки, в т.ч. соки, фреши



Тест на зависимость от сахара

(из книги «Главная заповедь едока или Контроль веса для продвинутых»).

1. Когда хочется перекусить, я ем печенье или конфеты (не сыр/мясо/огурец).
2. После сладкого мне всегда лучше, я доволен жизнью.
3. Одно печенье или одну конфетку съесть не могу, беру добавки, лучше уж не начинать вообще.
4. Когда угощают конфетой, благодарю и сразу съедаю.
5. Когда устаю, то подкрепляюсь сладким с чашкой чаю/кофе.
6. Всегда закусываю обед или ужин сладким. Десерт — самая приятная часть обеда.

7. Мне хочется сладкого каждый день, даже несколько раз в день.

8. Если в доме нет ничего к чаю (конфет, варенья, халвы, кекса), мне не комфортно.

9. Когда возвращаюсь из магазина, то в моей сумке, помимо других продуктов (мяса, молока, хлеба, картошки, овощей) обычно имеется:

а) конфеты, варенье, мороженое

б) зефир в шоколаде, халва, пряники,

в) кулечек карамели, вареная сгущенка и шоколадно-вафельный торт,

г) все вышеперечисленное.

10. Не выхожу из дому, не положив в сумку шоколадку или конфетку.

11. Пока я это читал/а, так захотел/а сладкого, что прямо сейчас пойду и съем что-нибудь.

12. И последний. Выберите один из двух ресторанов:

В первом вам подадут обычные (каждодневные) блюда, но один или несколько великолепных фирменных десертов, которыми славится ресторан далеко за пределами города.

Во втором подадут блюда, приготовленные лучшими шеф-поварами мирового класса, но без десерта вообще, после обеда только кофе.

Если вы ответили «да» на большинство вопросов, то зависимость от сладкого налицо.

Тест

1. Вы едите сладости независимо от ощущения голода и сытости.
2. Желание сладкого столь интенсивно, что с ним нельзя совладать.
3. Высокое потребление сахара неблагоприятно сказывается на внешности (лишний вес), здоровье (повышенный сахар в крови и/или повышенное давление, самочувствии и поведении (раздражительность, перепады настроения)).
4. Вы едите сладости прекрасно понимая последствия (лишний вес, повышенный сахар в крови и другие).
5. Вы обычно съедаете большее количество сладостей, чем намеревались.
6. Вы часто едите сладости в одиночестве, чтобы избежать комментариев в свой адрес и любопытных взглядов.
7. Вы многократно пытались отказаться от сладостей или сократить их количество, но безуспешно.
8. Вы хотели бы отказаться от сладостей, но сомневаетесь, что это вообще возможно.

Чем больше ответов "да", тем тяжелее степень зависимости.

4 дополнительных вопроса:

1. Бывало, что вы выбрасывали сладости в мусор, чтобы прекратить их есть, но доставали их оттуда и съедали все равно?
2. Вам приходилось брать без спросу и съесть сладости, которые вам не принадлежат?
3. У вас есть сладости, о которых никто не знает — вы храните их местонахождение в секрете.
4. Вы так привыкли скрывать от других (включая медиков) свои пищевые пристрастия, что уже сами не знаете когда говорите правду об этом, а когда нет?



Тарелка Здорового Питания: её
универсальность и простота применения

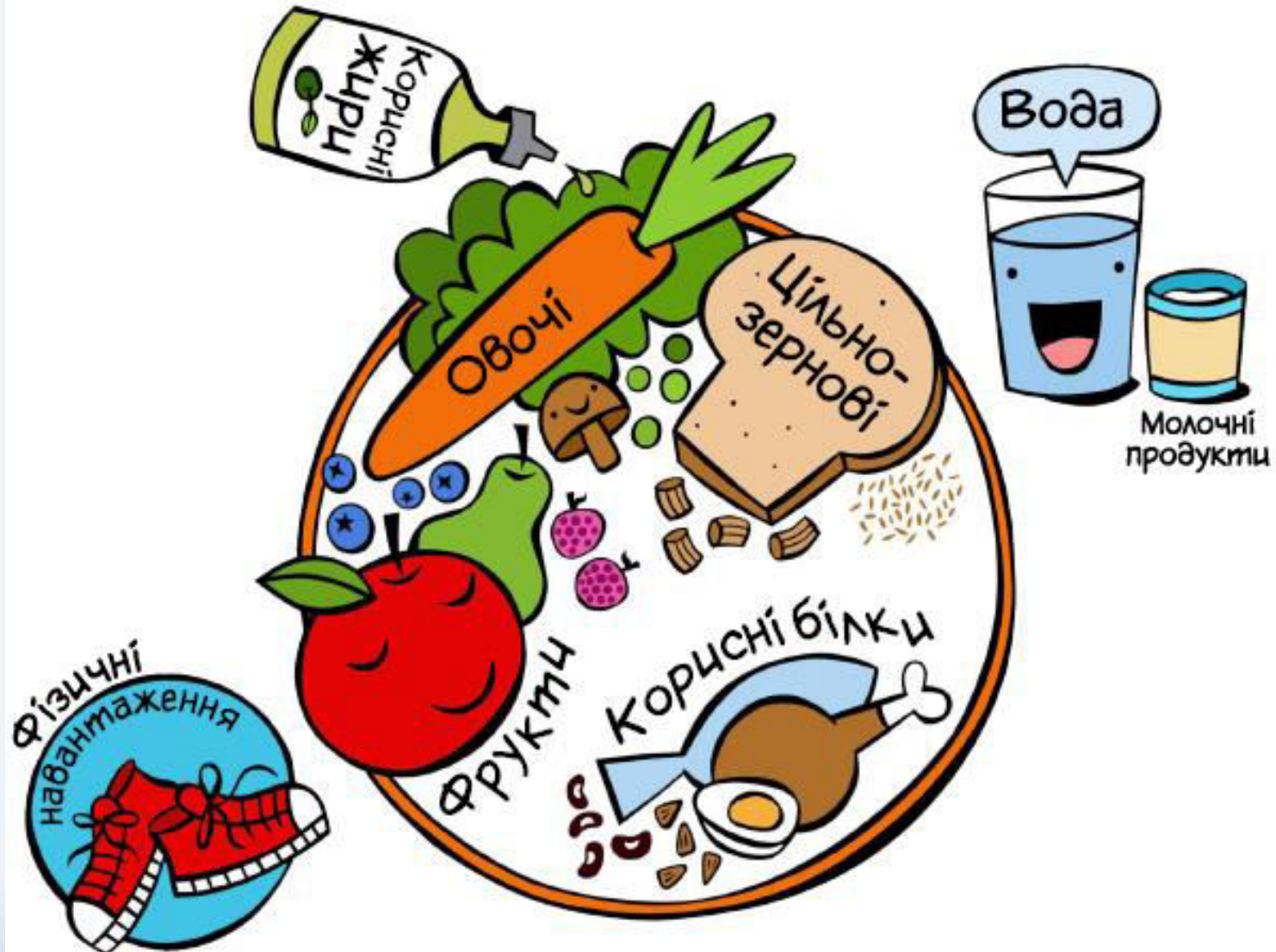


ТАРІЛКА ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Намажись основними видами продуктів з усіх груп харчування: овочі та бобові, фрукти та ягоди, цільні злаки, рибу, м'ясо, яйця, корисні жири, молочні та немолочні продукти



Дитяча тарілка здорового харчування



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.



БУДЬТЕ АКТИВНЫ!

© Harvard University



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



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 переработанные мясные продукты.



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



Созданная экспертами по питанию Гарвардской школы общественного здравоохранения.

Это руководство для здорового, сбалансированного питания – на тарелке или в вашей коробке для ланча.

Прикрепите копию на холодильник для ежедневного напоминания о здоровом, сбалансированном питании.

Тарелка Здорового Питания

**Овощи и
фрукты
должны
составлять
основную
часть Вашего
приёма пищи
– ½ тарелки**

- 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.



5 цветов овощей и фруктов



Богатство вкусов!



**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 – $\frac{1}{4}$ тарелки

Рыба, курица, фасоль, орехи 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

Просто и вкусно!



Полезные растительные масла – в умеренном количестве

Выбирайте 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.

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.
- Тарелка Здорового Питания поощряет употребление полезных растительных масел и не устанавливает лимит на ежедневный расход калорий от полезных источников жира.

Количество концентрированной пищи, специи

- **Сахар** до 10% дневной калорийности, лучше 5%
- это до 50 г,
- детям до 25 г (до 6 чайных ложечек без верха)
- **Соль** – до 5 г, чайная ложка
- **Жир** – не больше 30% от дневной калорийности, насыщенный жир (животный) – до 10%

Грибы

- **Шампиньоны и вешенки**, выращенные в искусственных условиях, можно давать **детям с 3 лет**.
- А вот лесные грибы содержат в своем составе хитин - устойчивое вещество. Формирование ЖКТ происходит **к 7 годам**, именно поэтому педиатры рекомендуют начинать давать детям лесные грибы не ранее этого возраста и начинать со шляпок.
- Начинать необходимо с грибных соусов или подливок. Отдать предпочтение стоит **белым грибам, подосиновикам или подберезовикам**. Детский организм должен привыкнуть к новому продукту, поэтому порции должны быть маленькими.
- **К 10 годам** грибы могут быть самостоятельным блюдом, но важно помнить о количестве.

Допускается небольшая порция 1 раз в неделю.



Пирролохинолинхинон



Резвератрол



Гипоксия

Нарингенин



Гесперидин



Кверцетин








Влияние высококалорийной диеты



Agustí A et al. Front Neurosci. 2018

**ВЫСОКОКАЛОРИЙНАЯ
ДИЕТА ВЕДЕТ К ДИСБИОЗУ**




**ТЕПЕР МИ -
ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
"ЗДОРОВБУДЬ!"**

Проект в школах: «Здорове харчування для дітей»





A close-up photograph of a light blue ceramic bowl filled with oatmeal. The oatmeal is topped with a variety of fresh fruits: several slices of green kiwi, several whole raspberries, and several blueberries. Small, light-colored pumpkin seeds are scattered around the fruit. The bowl is placed on a white plate with a decorative, embossed pattern. In the background, another similar bowl is visible, slightly out of focus. A semi-transparent white circular graphic with a dashed teal border is overlaid on the right side of the image, containing the text.

СТАРТ ЧЕЛЕНДЖУ
#МІЙСУПЕРСНІДАНОК2018

Ключевые положения диетических рекомендаций (2010, FDA, USA)

- Ешьте с удовольствием, но умеренно.
- Избегайте слишком больших порций.
- Фрукты и овощи - заполняйте ими полтарелки.
- Не менее половины продуктов и блюд из зерновых должны составлять цельнозерновые продукты.
- Переходите на употребление молочных продуктов с меньшим содержанием жира.
- Обратите внимание на содержание соли в составе супов, хлеба, замороженных полуфабрикатов и выбирайте продукты с меньшим ее содержанием.
- Пейте воду вместо сладких газированных напитков.

Принципы здорового питания

1. Здоровая сбалансированная диета должна основываться на разнообразных продуктах, преимущественно растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, блюда и пищевые продукты из круп и макаронных изделий, картофеля целесообразно употреблять несколько раз в день в каждый прием пищи.
3. Разнообразные овощи и фрукты необходимо употреблять несколько раз в течение дня и в количестве более 400 г / сутки дополнительно к картофелю. Предпочтение следует отдавать овощам и фруктам, которые выращены в местных условиях.

4. **Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и натрия** (кефир, простокваша, творог, йогурт) следует употреблять ежедневно.

5. **Мясо и мясные продукты** с высоким содержанием жира следует заменить бобовыми, рыбой, птицей и нежирными сортами мяса. Порции мяса, рыбы и птицы должны быть небольшими.

6. Общее употребление жира, в том числе жира, который содержится в мясе, молоке и других продуктах, используется для приготовления пищи, должен составлять от 15 до 30% суточной энергетической ценности пищи. Целесообразно отдавать предпочтение **приготовлению продуктов на пару**, путем отваривания, запекания или приготовления в микроволновой печи. Следует уменьшить добавление жиров в процессе приготовления пищи.

7. Предпочтение следует отдавать диете с низким содержанием **сахаров** (не более 10% от суточной энергетической ценности рациона).

8. Общее потребление **поваренной соли** с учетом ее содержания в хлебе, консервированных и других продуктов, не должно превышать 1 чайной ложки (6 г) в день. Рекомендуется использовать только йодированную соль.

9. Оптимальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам соотношения веса и длины тела (индекс массы тела от 20 до 25 кг/м²).

Основные принципы

- Небольшие порции – нужна небольшая посуда, чтобы ребенок доедал
- Учить резать, заправлять блюда, и вместе готовить
- Употреблять ягоды, специи
- Пить травяные чаи – фенхель, ромашка

- Давать есть, когда есть аппетит
- Аппетит стимулировать питьем воды (подкисленной), травяными чаями
- Приучать не торопиться, жевать
- Движение на свежем воздухе

Включать

- Отруби
- Морепродукты, в т.ч. скумбрию, мойву
- Яйца
- Специи всех вкусов ,в т.ч. острые
- Пить травяные чаи
- Какао, кофе, кисели
- Отвары из овса, ячменя
- Узвары, квасы
- Имбирь, уксус бальзамический

- Перед завтраком натощак выпивать 1 стакан воды, или воды с лимоном. Завтракать через 20 минут.
- Есть 4-6 раз в день с интервалами в 3 часа.
- Последний прием пищи должен быть за 2 часа до сна. После можно только воду, зеленый чай без сахара, кефир.
- Хочется кушать – дать попить

- Салаты заправляй сметаной или натуральным йогуртом. Или маслом.
- Забудь про полуфабрикаты, фастфуд, семечки, орешки соленые, чипсы и все в этом роде. Майонез вообще в мусорку! Сладкую воду нельзя.
- Из сладостей - кусочек черного, желательно, горького шоколада в первой половине дня. Ну и от жирного, мучного откажись, а если не можешь, то сократи до минимума.
- Ешь маленькими порциями. Один прием пищи - не больше 200 г.
- Возьми маленькую тарелочку себе и кушай чайной ложкой. Первое время будет тяжело, а потом желудок сузится и будешь меньше кушать вообще.

Благодарим за внимание!

Эту презентацию и видеозапись
вебинара смотрите на сайте:
knowledge.org.ua



Центр Знаний
knowledge.org.ua