

**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.**

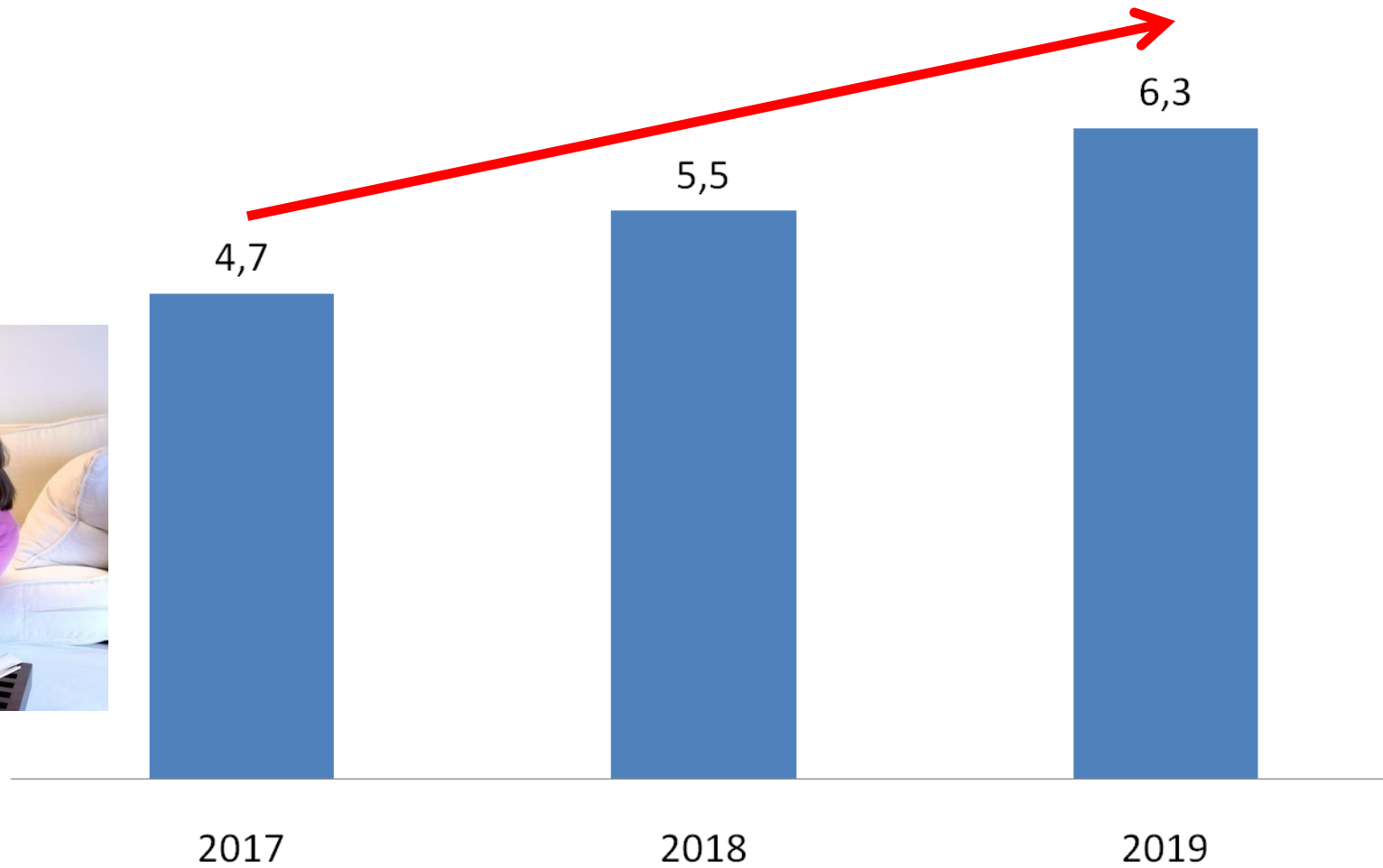


Особенное значение правильное питание приобретает в младшем школьном возрасте, когда активно развивается мозг – формируются новые психические функции, обеспечивающие возможность осуществления учебной деятельности – ведущей в этом возрасте.



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)

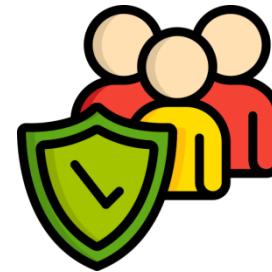


# Организация правильного питания младшего школьника должно отвечать 5 основным принципам – оно должно быть:

Правильное  
питание



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



Безопасным



Регулярным  
(4-5 раз в день)



Вызывать приятные  
ощущения и  
положительные эмоции



Адекватным



# Что входит в здоровый рацион?

## Жиры

Являются источником энергии, компонентом клеточных мембран, способствуют усвоению витаминов

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

## Белки

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

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



## Углеводы

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

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

## Витамины и минералы

Регулируют и поддерживают работу организма

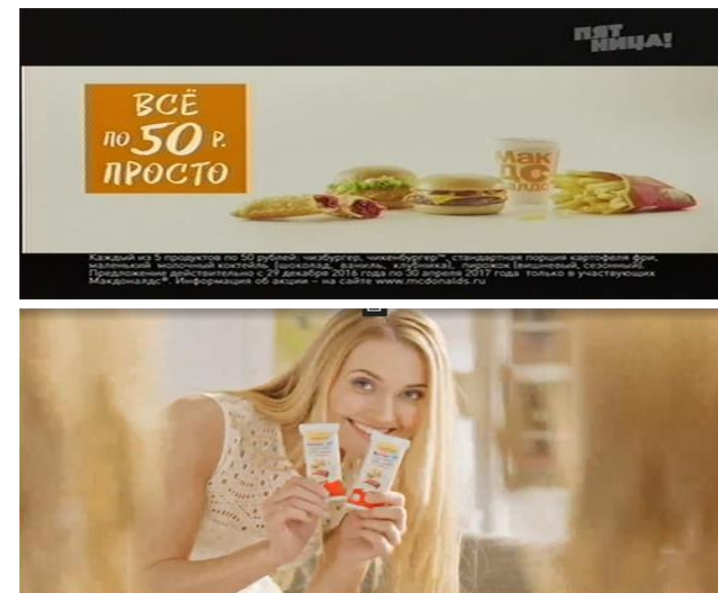
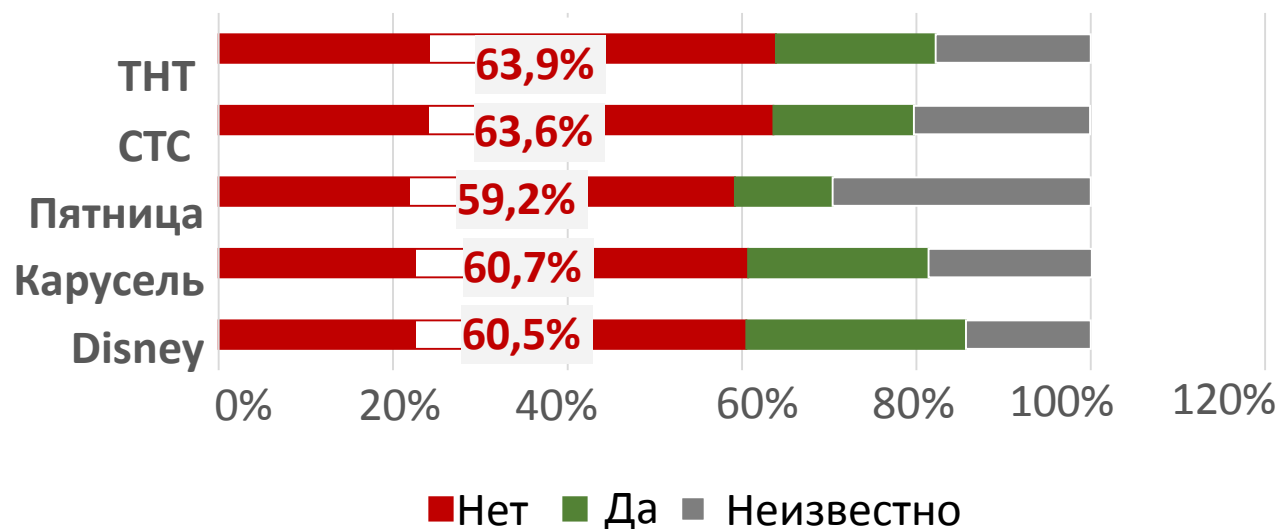
**Содержатся в овощах, фруктах, мясе, молочных продуктах и т.д.**

Правильное  
питание





# 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):  $VOO \times 1,2$ .
- Легкая активность (несложные упражнения / спорт 1–3 дня в неделю):  $VOO \times 1,375$ .
- Умеренная активность (умеренные упражнения / спорт 3-5 раз в неделю):  $VOO \times 1,55$ .
- Активный (тяжелые упражнения / спорт 6-7 почти ежедневно):  $VOO \times 1,725$ .
- Повышенная активность (очень тяжелые упражнения / спорт и физическая работа):  $VOO \times 1,9$



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

Возраст	1-3 года	4-6 лет	6 лет (школьн.)	7-10 лет	11-13 лет		14-17 лет	
					муж.	жен.	муж.	жен.
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
D, мг	0,001	0,0025	0,0025	0,0025	0,0025	0,0025	0,0025	0,0025
В <sub>1</sub> , мг	0,8	0,9	1	1,2	1,4	1,3	1,5	1,3
В <sub>2</sub> , мг	0,9	1	1,2	1,4	1,7	1,5	1,8	1,5
В <sub>6</sub> , мг	0,9	3	1,3	1,6	1,8	1,6	2	1,6
Ниацин, мг	10	11	13	15	18	17	20	17
Фолат, мг	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
В <sub>12</sub> , мг	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)

Завтрак	30%
Обед	50%
Ужин	20%

3000 ккал

Женщины (18-39 лет, 2 гр )

Завтрак	765
Обед	1275
Ужин	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**