



Питание и здоровье.  
Формирование пищевого  
поведения.

Вегетарианство: за и против  
СОМК региональный Центр охраны  
здоровья детей и подростков Свердловской  
области

# Рациональное питание

- Продукты ежедневного употребления: молоко, мясо, овощи, фрукты, злаки (хлеб, каши)
- Доброкачественность продукции
- Перерывы в питании (не более 3,5-4 часов)
- Отсутствие в рационе запрещенных продуктов (недоброкачественная пища, продукты быстрого приготовления)

# Распределение калорийности в течение дня

- На завтрак приходится 15-20% от суточной калорийности рациона

**Продолжительность завтрака 20 мин**

- Важная часть рациона (25-30% от суточной калорийности)

**Продолжительность обеда 30 мин**

- Калорийность от суточного рациона 20-25%

**Продолжительность ужина 25 мин**

# Формирование пищевых привычек у детей

Не уговаривать ребенка съесть больше, чем ему хочется

Право выбора. Предлагаем разнообразную пищу.

Поощрять желание помогать

Идем в магазин вместе с ребенком (после 7 лет). Объясняем, почему Вы покупаете тот или иной продукт (чем полезна зелень?)

Это поможет Вам пересмотреть и свои пищевые привычки



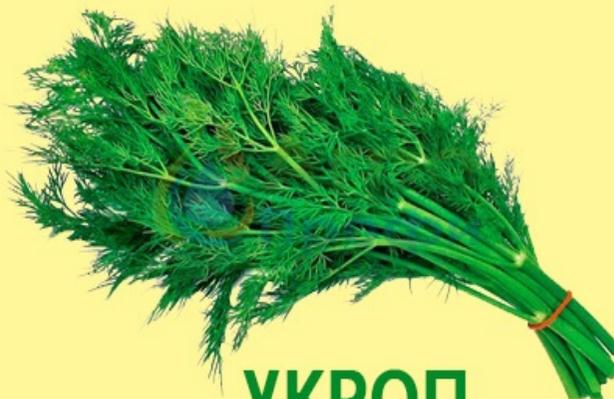
# Полезные свойства зелени



## ПЕТРУШКА

**Витамины**  
С: 150 (200)  
А: 1,7 (170)  
Е: 79 (5,3)  
РР: 0,7 (4,1)

Снижает давление и уровень сахара в крови.  
Укрепляет зрение, улучшает потенцию.



## УКРОП

**Витамины**  
С: 100 (133)  
А: 1 (100)  
Е: 43 (2,9)  
РР: 0,6 (3,6)

Помогает при гипертонии, болезнях сердца, сосудов.  
Снимает головную боль.



## СЕЛЬДЕРЕЙ

**Витамины**  
С: 38 (50,6)  
А: 0,8 (80)  
РР: 0,42 (2,5)  
В1: 0,02 (1,7)

Снижает давление, выводит из организма избыток жидкости.  
Снимает отеки, укрепляет сердечную мышцу.

# Витамины

## Витамины

### Жирорастворимые

Жир печени морских рыб. Каротин в шпинате, красном перце, петрушке, моркови



Жир печени рыб, яичный желток, сливочное масло, молоко. Синтез в коже под действием солнечных лучей



Зародыши пшеницы, зеленые овощи, растительные масла



Зеленые листья салата, капусты, шпината, крапивы. Синтезируется микрофлорой кишечника



### Водорастворимые

Овощи, плоды, фрукты, ягоды



Печень, зерновые и бобовые культуры, пивные дрожжи



Яйца, сыр, молоко, мясо, пивные дрожжи, зерновые и бобовые культуры



Мясо, печень, почки, пивные дрожжи, рисовые отруби и пшеничные зародыши



Широко распространена в природе: почти все растения и животные



Пивные дрожжи, пшеничные отруби, овощи, зерновые и бобовые культуры, мясо, печень, яйца, молоко



Печень, почки, листовые зеленые овощи (шпинат, петрушка). Синтезируется микрофлорой кишечника



Продукты животного происхождения (особенно печень)



## Очень важно сформировать стереотип правильного питания

- ❖ *Необходимо выработать привычку к тому, что именно полезные продукты ребенок будет считать наиболее вкусными (важен момент красивого оформления блюд)*
- ❖ *Не ругайте ребенка за столом, сами постарайтесь быть в хорошем настроении.*
- ❖ *Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок понимал, зачем он ест тот или иной продукт.*

*Сделайте ребенка своим союзником!*

# Популярность нетрадиционных диет, в числе которых и вегетарианские, растет во всем мире

Плюсы вегетарианства	Минусы вегетарианства
Более низкий: <ul style="list-style-type: none"><li>- уровень холестерина в крови</li></ul>	Развитие дефицита: <ul style="list-style-type: none"><li>- железа</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- возникновения некоторых видов онкологических заболеваний (колоректального рака)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- цинка (с высокой биодоступностью)</li><li>- йода</li><li>- ОМЕГА 3,6 Полиненасыщенных жирных кислот</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- возникновения сахарного диабета 2 типа (при длительном употреблении)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- кальция</li><li>- витаминов А, Д и группы В</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- гипертонической болезни</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- более низкая плотность костной ткани</li><li>- более высокая частота патологических изменений зубов</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- ишемической болезни сердца</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- изменение микрофлоры кишечника</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>- нарушение со стороны нервной системы (когнитивных функций)</li></ul>

- С позиции доказательной медицины, преимущества вегетарианских рационов для здоровья **сомнительны**
- Для детей вегетарианские диеты **не рекомендованы**
- Отдаленные эффекты вегетарианства до конца **не изучены**

Нет единых научно обоснованных подходов по повышению пищевой ценности рационов!

# Таблица замены продуктов

## ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Замени вредный продукт на полезный, не менее вкусный

Вредно	Лучше
Готовые сухие завтраки, быстрые каши	Овсянка первого сорта
Колбаса	Запеченное мясо, рыба, куриная грудка
Белый хлеб, выпечка	Цельнозерновой хлеб, бездрожжевые хлебцы
Конфеты	Сухофрукты, горький шоколад
Сахар	Мед, фрукты
Майонез	Натуральный йогурт
Творожные массы, сладкие йогурты с наполнителем	Натуральный йогурт с фруктами, обезжиренный творог с фруктами, сухофруктами
Сок в пакете, газировка	Чай с медом, отвар шиповника, вода
Мороженое	Щербет, замороженный йогурт
Салаты с майонезом	Свежие овощи
Сухарики, чипсы, снеки	Орехи, сухофрукты, овощные и фруктовые чипсы

# Лучшее питание - это здоровое питание!



На вкус и цвет товарища нет!