



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Воспитание культуры питания: точно ли полезно все, что полезно?

Александра Разаренова

Врач диетолог, нутрициолог, терапевт

Автор обучающего курса «Стройная жизнь»

Здоровый образ жизни – основа успешного развития ребенка.

Актуальность проблемы:

- ▶ Среднегодовой темп прироста ожирения у детей за последние 10 лет составил 9% в год, у подростков - 7,6% в год.
- ▶ Лишний вес наблюдается у 15% подростков и более чем у 30% детей с возрастом не старше 13 лет. У каждого девятого подростка этого возраста диагностировано ожирение различной степени.
- ▶ Ожирение у детей и подростков особенно увеличилось в последнее время. Это связано как с периодом пандемии на фоне новой коронавирусной инфекции.
- ▶ Повышению веса способствовало также дистанционное обучение, увеличенный объем цифровой информации в рамках образовательных программ
- ▶ Резкое сокращение физической активности в связи со снижением уровня групповых и социальных взаимодействий: ноутбук, планшет, смартфон против активных игр со сверстниками.

Ожирение в детском возрасте: риск для здоровья в будущем.

По оценке ВОЗ, существующие тенденции могут обусловить наличие ожирения у 70 млн детей до 5 лет к 2025 году.

Последствия:

- ▶ Сердечно-сосудистая система
- ▶ Опорно-двигательная система
- ▶ Сахарный диабет 2 тип и метаболический синдром.
- ▶ Психо-эмоциональная сфера
- ▶ Снижение когнитивных функций



Осознанный образ жизни = здоровье наших детей.



ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Воспитание культуры питания.

- ▶ «Принцип зеркала»
«Наши дети в своих предпочтениях ведут себя ровно так, как ведем себя мы по отношению к собственному здоровью»

Г.Г.Онищенко.

- ▶ Низкая информированность родителей
- ▶ «Вредные» привычки
- ▶ Несоблюдение гигиенических норм
- ▶ Развитие критического мышления



Сладкие напитки:

- ▶ Избыточное потребление сахара
- ▶ Высокая интенсивность усвояемость глюкозы
- ▶ Риск развития кариеса
- ▶ Изменение аппетита и пищевого поведения
- ▶ Развитие инсулинорезистентности и СД
- ▶ Развитие гастроэнтерологических заболеваний
- ▶ А сок, лимонад – хорошо?



Базовые знания- залог правильного выбора:





Базовые знания- залог правильного выбора:

Цельные продукты:

Рекомендуется:

Составляют основу рациона:

- ▶ Каши
- ▶ Хлеб
- ▶ Макароны из муки грубого помола

Минимизировать «вкусняшки»

ГЛЮТЕН!





Трансжиры: безопасного уровня потребления нет!



- ▶ Образуются при производстве маргаринов
- ▶ Широко используются в быстром питании
- ▶ Полуфабрикаты
- ▶ Протеиновые батончики, конфеты, мороженое
- ▶ Кондитерские изделия и выпечка промышленного производства
- ▶ Соусы, кетчупы, майонезы
- ▶ Имитация молочных продуктов (Творожный, сметанный, плавленый и тд)
- ▶ Доказано, что употребление трансизомеров (более 1%) увеличивает риск развития и прогрессирование ИБС, онкопротективное действие



Мясо и мясные продукты



- ▶ С высоким содержанием жира замещаются на рыбу, птицу, тощие сорта мяса, бобовые/орехи
- ▶ Порции должны быть небольшими
- ▶ Удалять видимый жир до приготовления
- ▶ Ограничить колбасы, сосиски, промышленные паштеты
- ▶ Предпочтения способам приготовления с минимальными количеством жира: на пару, отваривание, запекание, гриль

Основные принципы рационального питания для детей:

- ▶ Умеренность (в соответствии с физиологическими нормами)
- ▶ Разнообразие и нутритивная плотность
- ▶ Сбалансированность
- ▶ Персонализация
- ▶ Информированность о качестве употребляемых продуктов
- ▶ Постепенность изменений



Основные принципы: режим питания детей:

- ▶ Приёмы пищи должны быть регулярными
- ▶ Ежедневно в одинаковое время
- ▶ 4-5 х приёмов пищи (3 основных и 2 перекуса)
- ▶ Последний приём за 2-часа до сна
- ▶ Оптимальное время приема пищи 20-30 минут





Просветительский подход: для каждого возраста свои инструменты

- ▶ Ограничить потребление энергии за счёт простых углеводов и насыщенных жиров
- ▶ Снизить потребление насыщенных жиров и увеличить потребление, заменив их ненасыщенными
- ▶ Исключить приём трансжирных кислот
- ▶ Повысить потребление овощей, фруктов, продуктов из цельного зерна, орехов
- ▶ Ограничить потребление простых сахаров
- ▶ Ограничить потребление соли из любых источников и следить, чтобы соль была йодированной



Система воспитания культуры здорового питания у детей

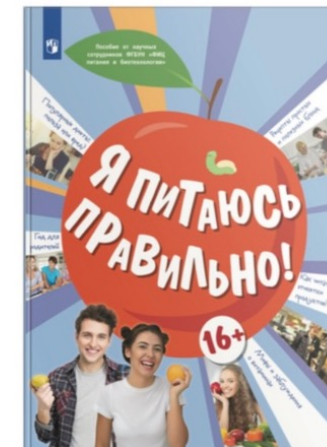
- ▶ Важные темы для разговоров с детьми
- ▶ Сценарии к тематическим праздникам
- ▶ Увлекательные задания, темы к проектной работе
- ▶ Практические материалы для самостоятельного изучения



Система воспитания культуры здорового питания у детей

Может стать основой для тем:

- ▶ родительских собраний
- ▶ проектной деятельности
- ▶ мастер-классов
- ▶ внеурочной деятельности
- ▶ классных часов



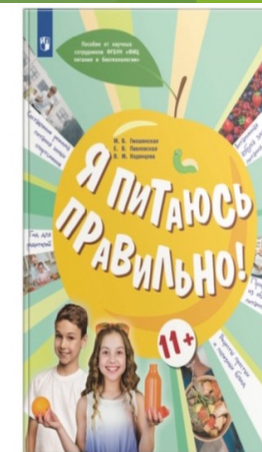
Система воспитания культуры здорового питания у детей

Интернет магазины для приобретения

► <https://www.labirint.ru/series/59463/>



<https://my-shop.ru/shop/series/306392/sort/a/page/1.html>





ПРОСВЕЩЕНИЕ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Здоровые дети- счастливое будущее!

Спасибо за внимание.

