



ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
КОГБУЗ «МИАЦ», Кировская область

Информация для родителей



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ПОДРОСТКА

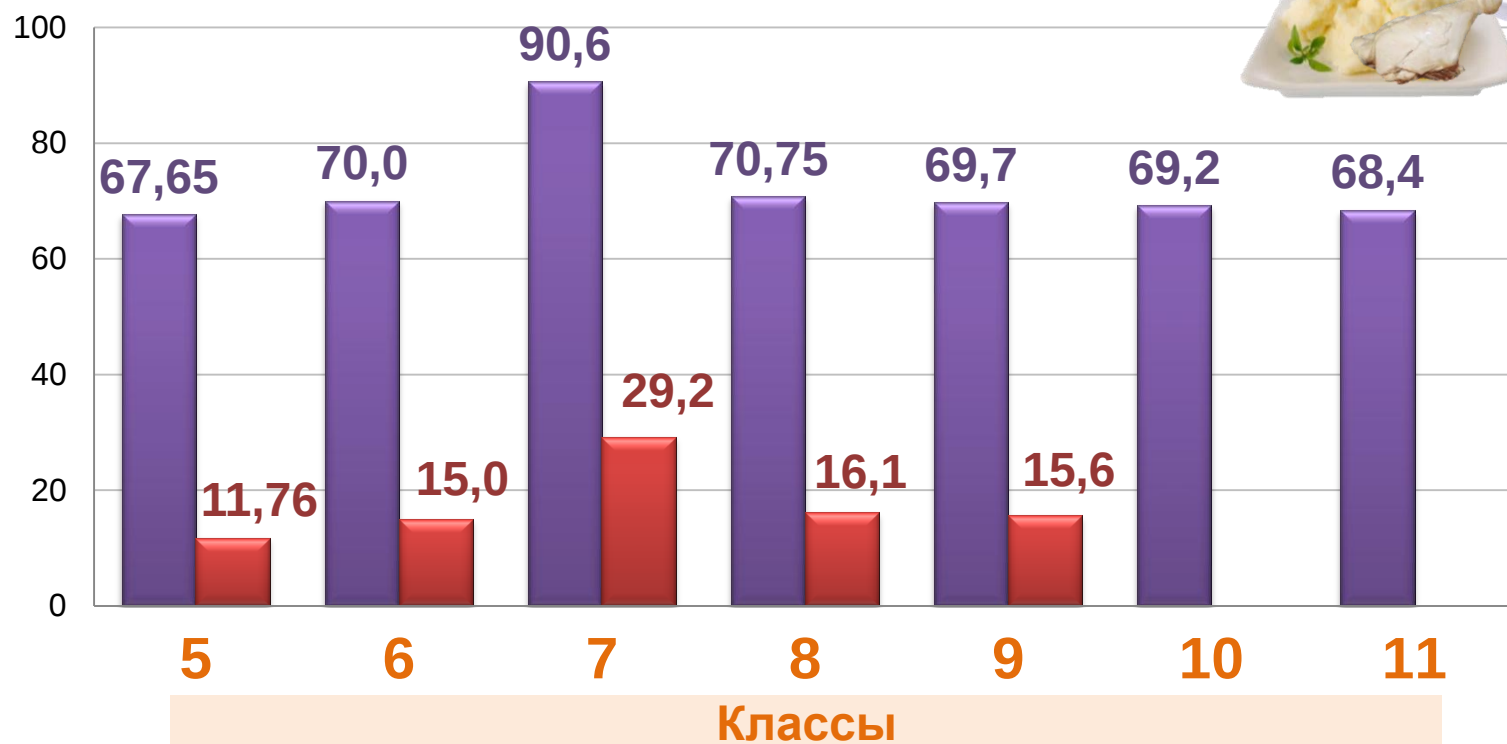
ЧТО ЭТО ТАКОЕ?





Распространенность нерационального («нездорового») питания, % (по данным выборочного опроса центра медицинской профилактики КОГБУЗ МИАЦ)

ПРИЕМ ГОРЯЧЕЙ ПИЩИ 2 РАЗ В ДЕНЬ И РЕЖЕ



■ Нездоровое питание

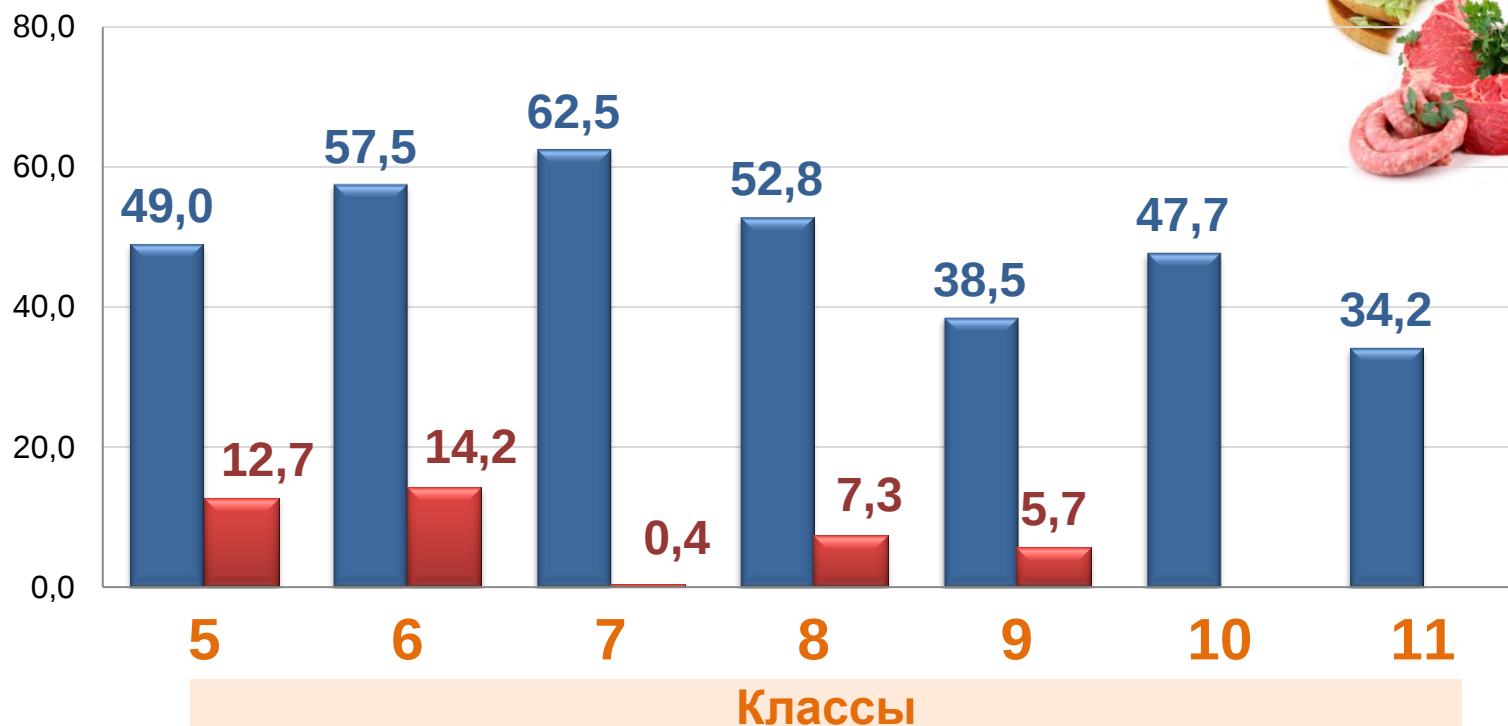
■ Высокий риск - 1 раз в день

Прием горячей пищи
1 раз в день и реже (РФ) – **44,8%**



Распространенность нерационального («нездорового») питания, % (по данным выборочного опроса Центра медицинской профилактики КОГБУЗ МИАЦ)

РЕДКОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ МЯСА И МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ (3-4 раз в неделю и реже)



■ Нездоровое питание

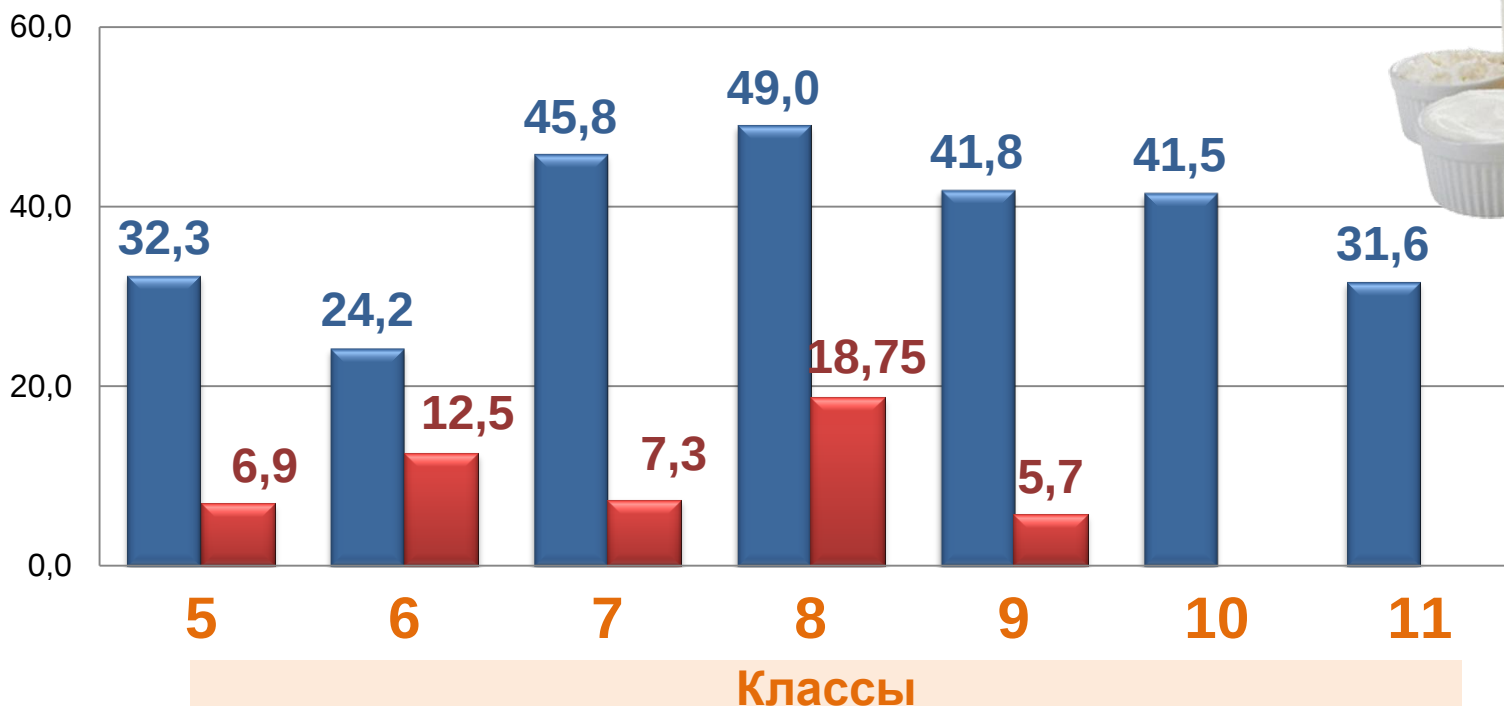
■ Высокий риск - 1 раз в нед и реже

Прием мясных продуктов
1 раз в неделю и реже (РФ) – **13%**



Распространенность нерационального («нездорового») питания, % (по данным выборочного опроса Центра медицинской профилактики КОГБУЗ МИАЦ)

РЕДКОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ (3-4 раз в неделю и реже)



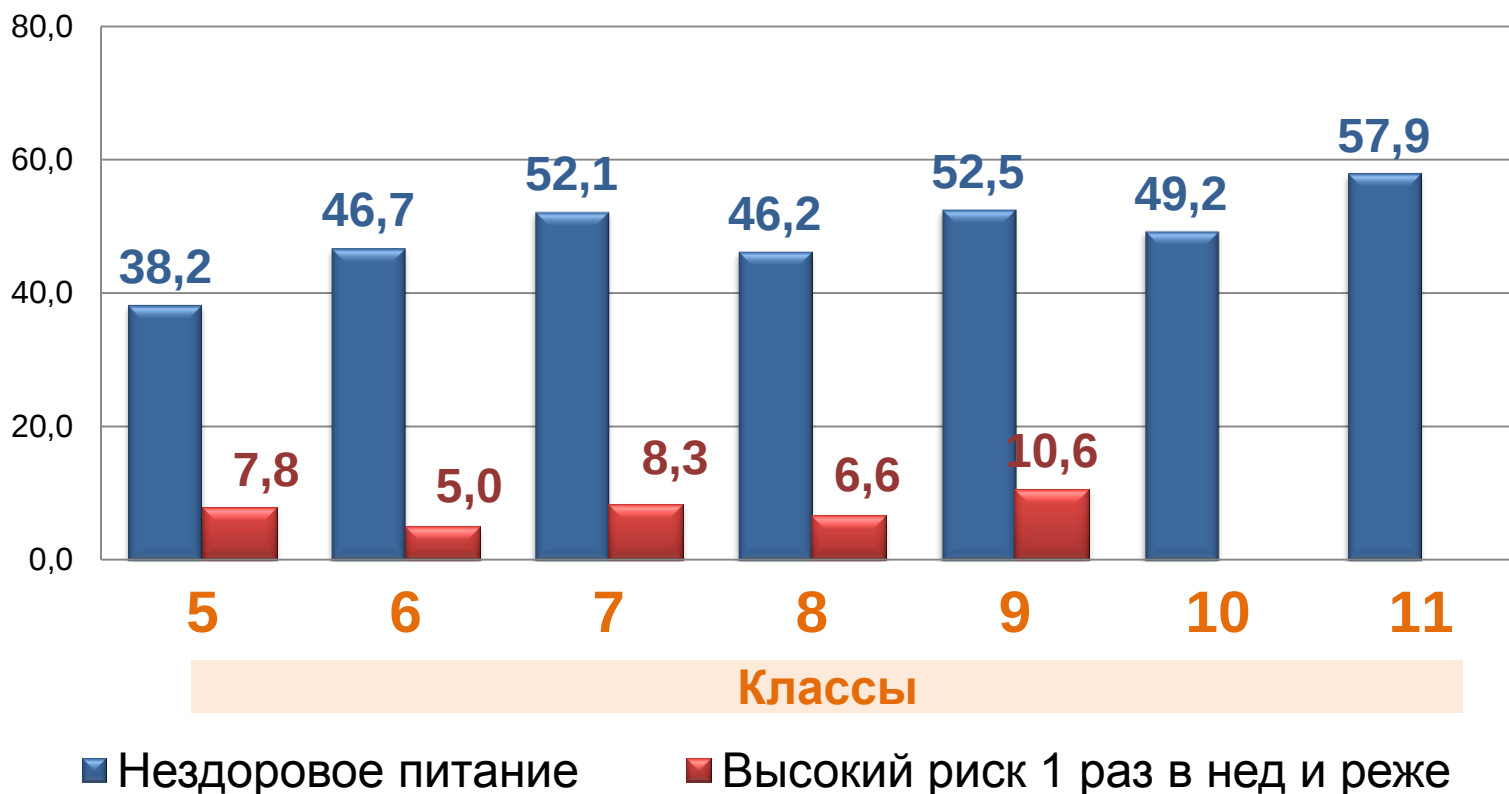
■ Нездоровое питание

Прием молочных продуктов
1 раз в неделю и реже (РФ) – **28%**



Распространенность нерационального («нездорового») питания, % (по данным выборочного опроса Центра медицинской профилактики КОГБУЗ МИАЦ)

**РЕДКОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, СОКОВ
(3-4 раз в неделю и реже)**



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

нормального роста
и развития
организма

физической
и умственной
активности

устойчивости к
возникновению
болезней

здоровья

долголетия

**Повышение
уверенности
в себе,
снижение
страха критики,
повышение
самооценки**



ПИТАНИЕ

Основные нарушения питания современного человека

дефицит



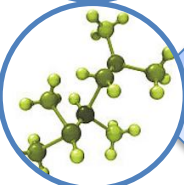
животных белков



полиненасыщенных
жирных кислот



ВИТАМИНОВ



макро- и
микроэлементов



ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН

избыток



животных жиров



сахара



СОЛИ



Эти нарушения
наблюдаются практически
у всех возрастных
и социальных групп
круглый год.



АЛИМЕНТАРНО ЗАВИСИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



БУЛИМИЯ

ОЖИРЕНИЕ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ



АНОРЕКСИЯ

При этом одним из важнейших способов профилактики такого рода нарушений оказывается формирование полезных привычек и навыков поведения, связанных с питанием.

ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛОРИЯХ



с 11 до 14 лет - **2 500** ккал/в день

с 15 до 18 лет - **2 900** ккал/в день



с 11 до 14 лет - **2 200** ккал/в день

с 15 до 18 лет - **2 300** ккал/в день



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Принцип равновесия



Принцип разнообразия -
включение в ежедневное
меню как растительных, так и
животных продуктов



Регулярное поступление
пищи в течение дня.



ЧАСТОТА ПРИЕМОВ ПИЩИ

Не менее – 4 - 5 раз

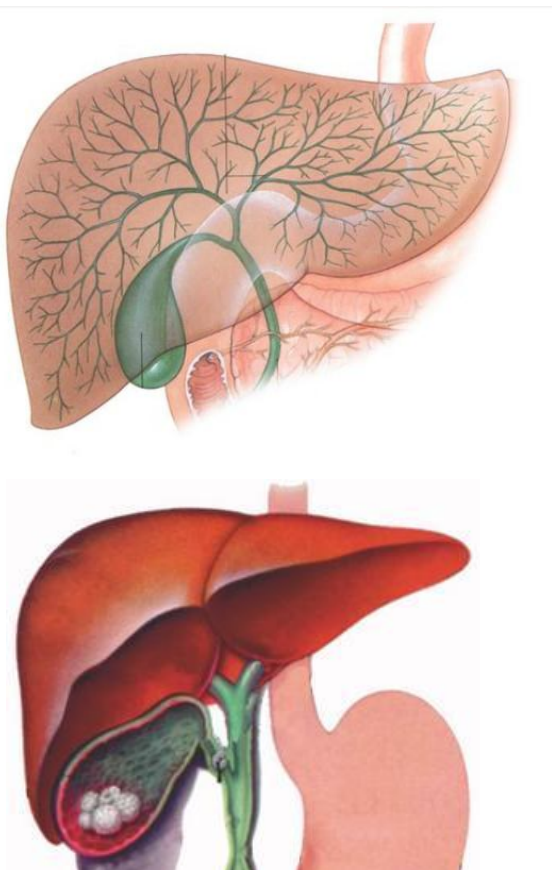
Допустимо – 5 - 6 раз





АЛИМЕНТАРНО ЗАВИСИМЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

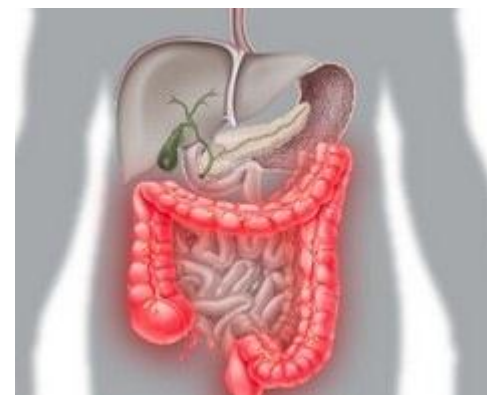
НАРУШЕНИЕ ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЯ



ГАСТРИТ



КОЛИТ



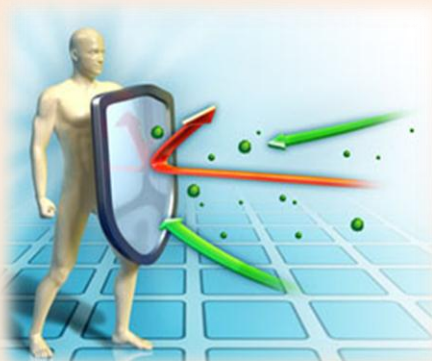
БЕЛКИ

В организме

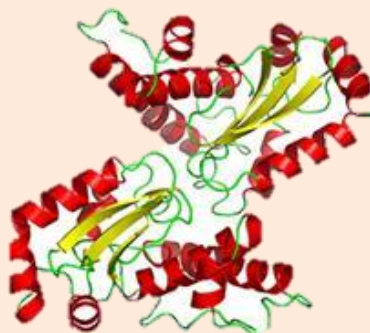
**>10 000 видов
белков**

**Постоянно идёт
синтез белка,
останавливающийся
при
отсутствии
хотя бы 1 АК**

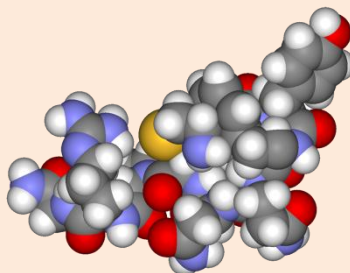
**Запасов белка
в организме нет**



иммунная защита



ферменты



гормоны





ЖИВОТНЫЕ

- высокая биологическая ценность
- легко перевариваются
- Усвоение **>90%**

БЕЛКИ

АК >250

используются

только **20**

НАК 8



РАСТИТЕЛЬНЫЕ

- низкая биологическая ценность
- трудно перевариваются
- усвоение **60-80%**





БЕЛКИ

**СУТОЧНАЯ
НОРМА**
(г/кг МТ)

3-5 лет - 3

5-7 лет - 2

7-21 года - 1,5

взрослые - 1,0

пожилые - 0,8

45-50% животный белок

МТ = рекомендуемая МТ

Девушка **165 см**
Нормальный вес –
55-60 кг

**60 x 1,5
= 90 г белка**

животный белок = 45 г

птица
рыба
мясо
молочные
продукты
яйцо



**Н.В.! Единоновременно усваивается только 30 гр белка
(лишнее подвергается гниению в кишечнике).**



СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА

Белок высокой биологической ценности

1 единица – 6 г

25 г отварного или жареного мяса, птицы
30 г рыбы
25 г морепродуктов
45 г котлет (мясо, птица)
25 г твердого сыра
200 г бобовых
1 чашка молока
30 г нежирного творога
200 г мороженого или сметаны

в 100 г съедобной части продукта

говядина	- 18,6г
печень говяжья	- 17,9г
свинина	- 11,4г
баранина	- 20,0г
кура	- 18,2г
яйца	- 12,7г
колбаса варёная	- 12,2г
треска	- 17,5г
навага	- 16,0г
молоко	- 2,8г
творог	- 14,0г
сыр	- 19,5-31,0г





СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКА

Количество белка в 100 г продукта

Очень большое (более 15):

Сыр, творог нежирный, мясо животных и кур, большинство видов рыбы, соя, горох, фасоль, орехи

Большое (10-15):

Творог жирный, свинина мясная и жирная, колбасы вареные, сосиски, яйца, крупа манная, гречневая, овсяная, пшено, мука пшеничная, макароны

Умеренное (5-9,9):

Хлеб ржаной и пшеничный, крупа перловая, рис, зеленый горошек

Малое (2-4,9):

Молоко, кефир, сливки, сметана, мороженое сливочное, шпинат, капуста цветная, картофель

Очень малое (0,4-1,9):

Масло сливочное, почти все овощи, фрукты, ягоды и грибы



ЖИРЫ

НАСЫЩЕННЫЕ (ТВЕРДЫЕ)



Жиры
животных
и птиц

**Содержат
скрытые жиры:**

колбасы, сосиски,
паштеты,
птица с кожей,
творожная масса,
сыры

НЕНАСЫЩЕННЫЕ (ЖИДКИЕ)



Растительные
масла
и рыбий жир

- Готовить пищу без жира, на пару, в микроволновке, запекать, тушить.
- Избегать продуктов, содержащих насыщенные жиры, в т.ч «скрытые» (колбасные изделия, паштеты, холодцы, мясные деликатесы).
- Овощи тушить на слабом огне, добавляя воду и небольшое количество растительного масла



ПОЛИНЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

ПНЖК ω -3

**Обеспечивают
нормальный
рост организма**

*к дефициту особенно
чувствительны
дети и подростки*

Важны для формирования мозга и зрения

*(в период активного роста мозга плода и младенца
должны поступать в адекватном количестве через
плаценту и с грудным молоком матери, что
возможно лишь при наличии достаточных запасов
в организме беременной и кормящей женщины).*

**Обеспечивают нормальное
функционирование мозга**

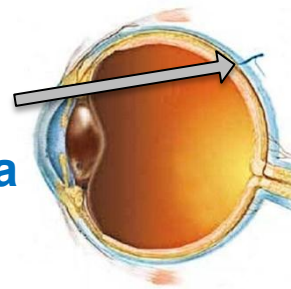
Улучшают и способствуют

- приток энергии для передачи импульсов
- мыслительную способность
- сохранение информации в памяти
- и более быстрое извлечение информации из памяти

**Высокая
концентрация
в сером веществе
головного мозга
(3% сухого остатка)**



**Высокая
концентрация
в сетчатке глаза**



**Предотвращают
накопление
жира
в организме**



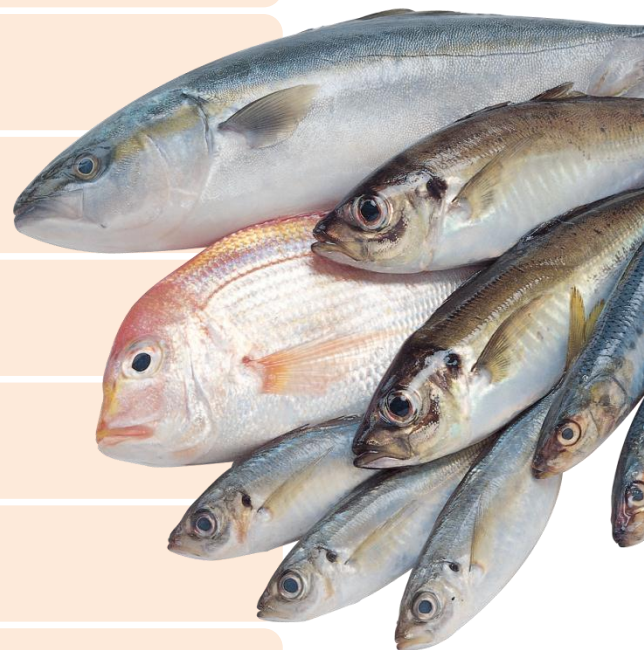


ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**Регулярно 2-3 раза в неделю
употребляйте рыбу**

Омега-3 ПНЖК

- расширяют сосуды
- повышают выносливость
- уменьшают боль и отёчность тканей
- расширяют бронхи
- уменьшают воспаление
- уменьшают свертываемость крови
- усиливают приток кислорода к тканям





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Присутствие в рационе питания
продуктов, богатых **омега-3 ПНЖК**

Суточная
потребность омега-3

не
менее **2** г/сут.



Содержание омега-3 в 100 г

- **скумбрия** 2,5 г
- **сельдь** 1,2-3,1 г
- **лосось** 1,0-1,4 г
- **тунец** 0,5-1,6 г
- **форель** 0,5-1,6 г
- **семя льна** 22,8 г
- **грецкие орехи** 6,8 г
- **соя** 1,6 г
- **фасоль** 0,6 г

УГЛЕВОДЫ



МЕДЛЕННО-УСВОЯЕМЫЕ

20-30 мин.

крахмал
гликоген

Оптимальная
Суточная
норма:

300-350 г

- из них простых углеводов

30-40 г

- пищевых волокон **20-30 г**

БЫСТРО-УСВОЯЕМЫЕ

5-10 мин.

глюкоза
фруктоза
лактоза
мальтоза
сахароза



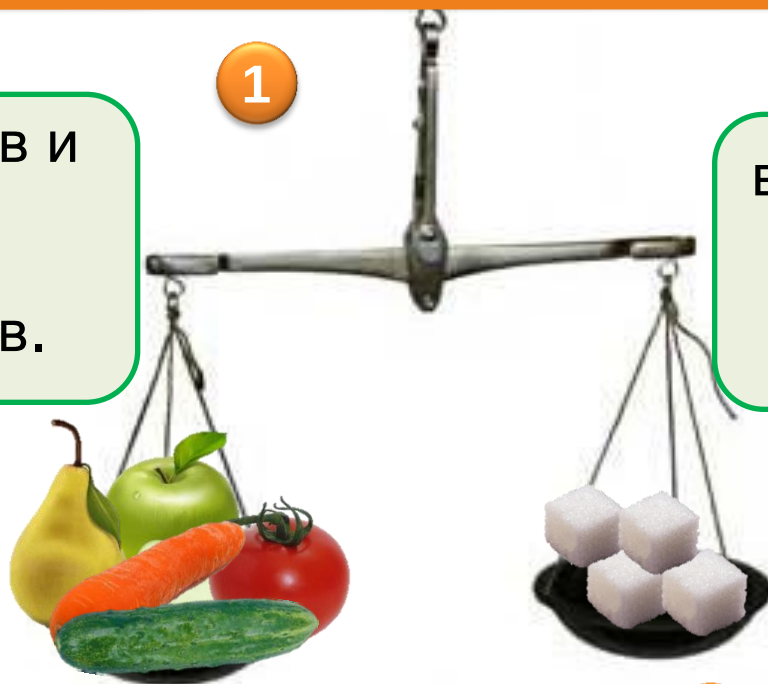
ФУНКЦИИ УГЛЕВОДОВ

- **Энергетическая** – основной источник энергии для организма
- **Пластическая** – входят в состав оболочек клеток, участвуют в синтезе веществ
- **Запас питательных веществ** – запасаются в виде гликогена
- **Защитная** – входят в состав слизи различных желез
- **Регуляторная** – способствуют перистальтике кишечника и росту микрофлоры

УГЛЕВОДЫ

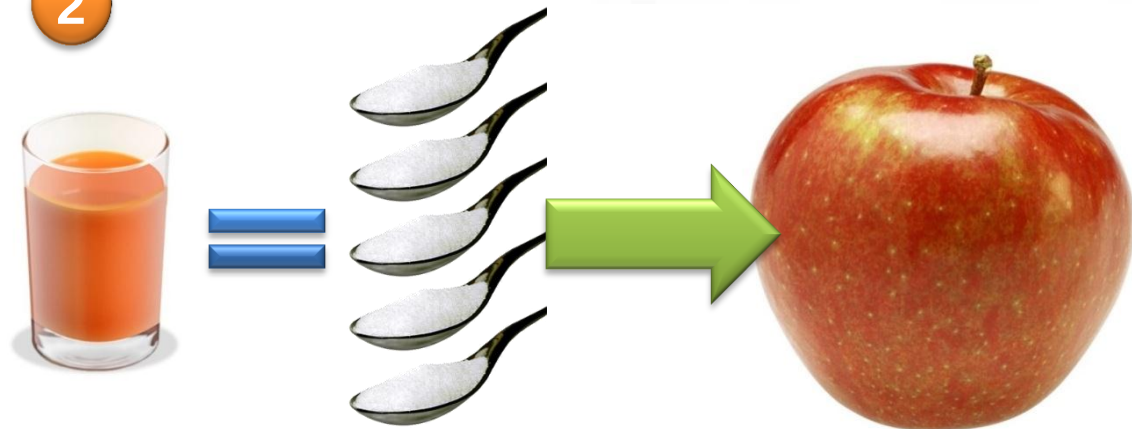
в **500 г** фруктов и овощей
20-25 г
простых углеводов.

1

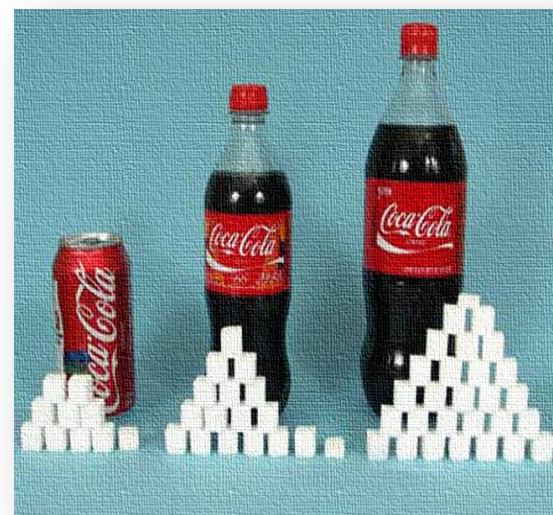


в **4-х** кусочках сахара
20 г
простых углеводов.

2



3



НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

КЛЕТЧАТКА

В ЭТИХ ДОМИКАХ
РАЗМНОЖАЕТСЯ
ПОЛЕЗНАЯ МИКРОФЛОРА

**МАЛО КЛЕТЧАТКИ –
МАЛО ПОЛЕЗНОЙ
МИКРОФЛОРЫ –
ВУЗДУТИЕ, ЗАПОРЫ**



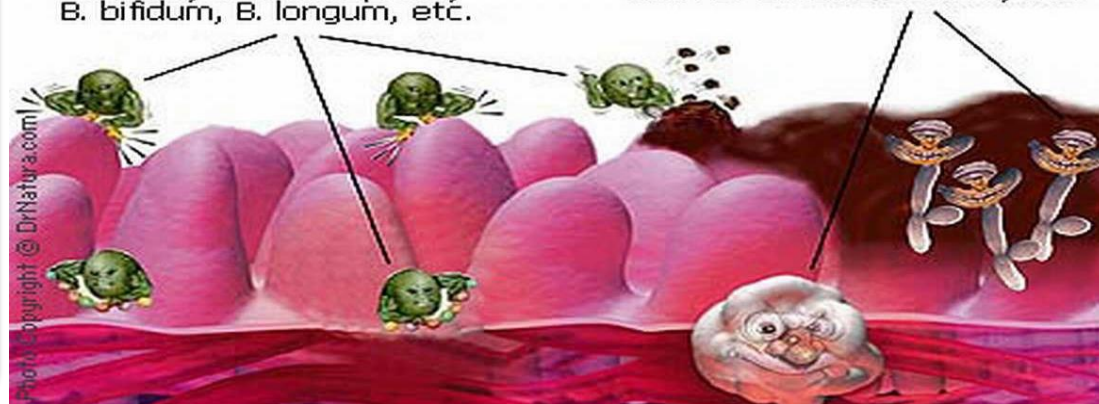
Потребление фруктов
и овощей должно быть
**не менее 500 г в сутки
(≥5 порций),
без учета картофеля**

Friendly Bacteria

*L. acidophilus, L. salivarius,
L. casei, L. thermophilus,
B. bifidum, B. longum, etc.*

Unfriendly Bacteria

Pathogenic bacteria & fungi,
such as *Candida albicans*, etc.





НЕУСВОЯЕМЫЕ УГЛЕВОДЫ

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

не менее

24-35 г/сут.



(400-500 г
фруктов
и овощей)



- уменьшают энергетическую плотность пищи
- увеличивают объем пищи
- повышают чувство насыщения
- тормозят опорожнение желудка
- формируют гелеобразные структуры перевариваемых пищевых масс
- стимулируют желчеотделение
- уменьшают абсорбцию холестерина, глюкозы, токсинов, желчных кислот
- нормализуют состав кишечной микрофлоры
- уменьшают внутрикишечное давление.



ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

Количество пищевых волокон в 100 г продукта

Очень большое (2,5 и более):

отруби пшеничные, фасоль, овсяная крупа, орехи, финики, клубника, смородина, малина, инжир, черника, клюква, рябина, крыжовник, чернослив, урюк, изюм

Большое (1-2,0):

крупа гречневая, перловая, ячневая, овсяные хлопья, горох лущеный, картофель, морковь, капуста белокочанная, горошек зеленый, баклажаны, перец сладкий, тыква, щавель, айва, апельсин, лимон, брусника, грибы свежие

Умеренное (0,6-0,9):

хлеб ржаной из сеяной муки, лук зеленый, пшено, крупа кукурузная, огурцы, свекла, томаты, редис, капуста цветная, дыня, абрикосы, груша, персики, яблоки, виноград, бананы, мандарины

Малое (0,3-0,5):

хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, рис, крупа пшеничная, кабачки, салат, арбуз, слива, черешня

Очень малое (0,1-0,2):

хлеб пшеничный из муки 1-ого и высшего сорта, манная крупа, макароны, печенье





Почему необходимо ограничивать потребление соли (NaCl)



Норма – не более 2 г в сутки!!!



1

снижает активность ферментов, расщепляющих жиры

2

нарушает состояние внутренней поверхности сосудов, делая её более рыхлой и восприимчивой к отложению холестерина



3

задерживает жидкость в организме
(1гр натрия задерживает 200мл воды)



«Скрытая» соль

БОЛЬШЕ ВСЕГО СОЛИ СОДЕРЖАТ

сыры, колбасы, копчености, консервы, мясные полуфабрикаты, хлеб, соевый соус, кетчуп, майонез, снеки (чипсы, фасованные сухарики, орешки и т.д.), готовые салаты.

- **В 100 г** вареной колбасы, сосисок и сарделек содержится **2–2,5 г** поваренной соли, полукопченых колбас – **3,0 г**, сырокопченых – **3,5 г**.
- Во всех продуктах быстрого питания **количество соли высокое.**
- Соль поступает в организм человека с хлебом (100 г хлеба – содержит 1 г соли).





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

ОГРАНИЧЕНИЕ СОЛИ БУДЕТ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!!!

1

В процессе приготовления блюд и за столом вместо соли пользуйтесь бессолевыми приправами – травами и специями (базилик, лавровый лист, корица, семечки сельдерея, укроп, чеснок, имбирь, сухая горчица и др.).

2

В маринадах и салатových заправках пользуйтесь лимонными и другими цитрусовыми соками.

3

Чтобы усилить вкус десертов и выпечки добавляйте лимонный, ванильный и мятный экстракты.

4

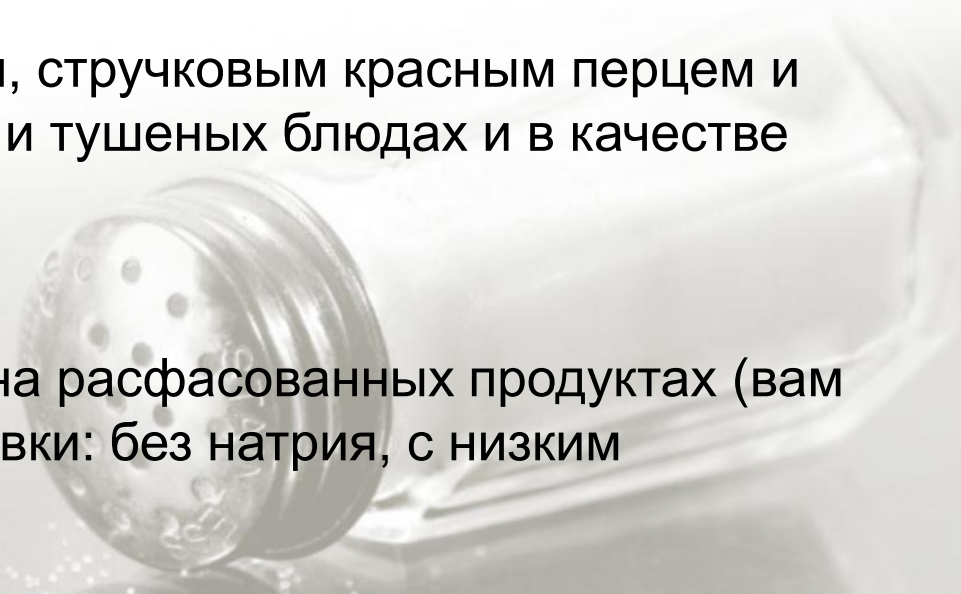
Поэкспериментируйте с луком, стручковым красным перцем и разными видами уксуса в рагу и тушеных блюдах и в качестве приправы к овощам.

5

Не ставьте солонку на стол.

6

Внимательно читайте ярлыки на расфасованных продуктах (вам нужны следующие формулировки: без натрия, с низким содержанием натрия).





РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ:

ОГРАНИЧЕНИЕ СОЛИ БУДЕТ ПОЛЕЗНО ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!!!

7

Используйте соль с пониженным содержанием натрия, йодированную соль.

8

Никогда не солите пищу во время, а особенно вначале готовки, посолите ее только в конце, тогда вся соль останется на поверхности, и ее понадобится значительно меньше.

9

Не пользуйтесь концентратами, такими как, например, бульонные кубики.

10

Консервированные, соленые, копченые продукты рекомендуется потреблять только в малых количествах и не каждый день.

11

Старайтесь не использовать консервы и сушеные продукты: соль там добавляется не только для вкуса, но и для продолжительного хранения и выступает как консерванты

12

Употребляйте продукты с низким содержанием соли (продукты растительного происхождения, молочные продукты, свежая и замороженная рыба, свежее мясо, овощи, фрукты, орехи и сухофрукты). Особенно в последних содержится так необходимый нашему организму калий, который способствует выведению соли из организма.



ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ



Томатный сок
(1 стакан)
882 мг
(~44,1%)



Щи (1 порция)
1000 мг
(~50%)



Хлопья кукурузные
(100 г)
660 мг
(~33%)



Соевый соус
(1 столовая ложка)
1029 мг
(~51,5%)



Сосиски свиные
(2 штуки)
336 мг
(~16,8%)



Соленый арахис
(1 порция)
260 мг
(~13%)



Чипсы (30 г)
600 мг
(~30%)



Сыр (30 г)
240 мг
(~12%)



Хлеб
(1 ломтик)
150 мг
(~7,5%)



Чизбургер
750 мг
(~37,5%)



Молоко (1 стакан)
264 мг
(~13,2%)



Кетчуп
(1 столовая ложка)
156 мг
(~7,8%)



ПРИМЕРЫ СОДЕРЖАНИЯ НАТРИЯ В ПРОДУКТАХ



Овсяная каша
(200 г)
1 мг
(~0,05%)



Творог (100 г)
30 мг
(~1,5%)



Фруктовый йогурт
(1 стаканчик)
133 мг
(~5%)



Рис (200 г)
4 мг (~0,2%)



Яблоко
8 мг
(~0,4%)



Банан
54 мг
(~2,7%)



Картофель (200 г)
60 мг
(~3,0%)



Груша
3 мг
(~0,15%)



Грейпфрут
1 мг
(~0,05%)



Жареная треска
(1 филе)
141 мг
(~5%)



Помидоры (100 г)
20 мг
(~1,0%)



Арахис (30 г)
10 мг
(~0,5%)



ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Суточная норма:

селена в **160** бананах
б-каротина в **1кг** моркови
витамина С в **15**
апельсинах или **42**
помидорах
(при стрессе в 3 раза
больше)
кальция в **1,5 литрах**
молока или **1кг** творога

Натуральные витамины

Пространственная форма с
высокой биологической
активностью

Не содержат примесей

Сбалансированы, лучше
усваиваются



По данным экспертов ВОЗ во всем мире испытывают дефицит

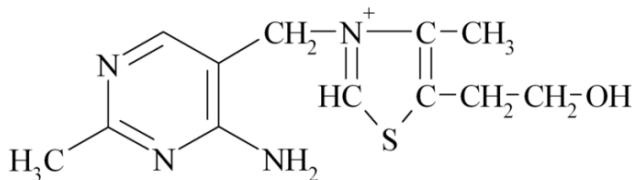
цинка - **4,5 миллиарда** людей
меди - **3,5-4 миллиарда** людей
хрома - **3 миллиарда** людей
йода, железа, селена - **1 миллиард** людей
витамина С - **90%** населения
витаминов гр. В - **70%** населения и т.д.

Синтетические витамины

Пространственная форма
биологически мало активна

Содержат химические
примеси

Несбалансированны, плохо
усваиваются



В организме человека весом
65-70кг содержится

кислорода **44кг**
углерода **16кг** (9000 карандашей)
водорода **6кг**
азота **1,6кг**
кальция **1,8кг** (побелка 12кв.м)
фосфора **600гр** (2200 спичечных
головок)
хлора **11гр**
калия **85гр**
серы **95гр**
натрия **70гр**
фтора **55гр**
магния **40гр**
кремния **8гр**
железа **5гр** (1 гвоздь)
воды **40-45кг**





ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Кальций-D₃+

таблетка № 1 (белая)

Витамины		%
D ₃	5 мкг	100
Пантотенат кальция	5 мг	100
Фолиевая кислота	100 мкг	50
B ₁₂	3 мкг	100
Биотин (H)	50 мкг	100
K ₁	120 мкг	100

Минералы

Хром	50 мкг	100
Кальций	100 мг	10

Антиоксиданты+

таблетка № 2 (голубая)

Витамины		%
A	0,5 мг	50
E	10 мг	100
C	35 мг	50
B ₂	1,8 мг	100
Никотинамид (PP)	20 мг	100
B ₆	2 мг	100

Минералы

Магний	50 мг	12,5
Марганец	2 мг	100
Селен	70 мкг	100
Молибден	45 мкг	100
Йод	150 мкг	100
Цинк	15 мг	100

Железо+

таблетка № 3 (розовая)

Витамины		%
B ₁	1,5 мг	100
C	35 мг	50
Фолиевая кислота	100 мкг	50
A	0,5 мг	50

Минералы

Железо	14 мг	100
Медь	1 мг	100

Состав % от дневной нормы

Витамин А	5000 IU	100%
Витамин С	60 мг	100%
Витамин D	400 IU	100%
Витамин E	30 IU	100%
Витамин B1	1.6 мг	107%
Витамин B2	1.7 мг	100%
Ниацин	20 мг	100%
Витамин B6	3 мг	150%
Фолиевая кислота	800 мкг	200%
Витамин B12	6 мкг	100%
Биотин	400 мкг	133%
Пантотеновая кислота	10 мг	100%
Кальций (HeptaCal™)	450 мг	45%
Йод	150 мкг	100%
Магний (QuadraMag™)	50 мг	13%
Цинк	15 мг	100%
Селен	85 мкг	121%
Медь	2 мг	100%
Марганец	2.2 мг	110%
Хром (PentaChrom™)	125 мкг	104%
Молибден	80 мкг	107%
Калий	50 мг	<1%
Ванадий	2 мг *	
Бор	2.5 мг *	
Бромелайн	15 мг *	

КОМПЛЕКС С АНТИОКСИДАНТАМИ

Состав ВИТАМИНОВ и МИНЕРАЛОВ на 1 таблетку:

Витамин А (ретинола ацетат)	0,568 мг (1650 ME)
Витамин Е (α-токоферола ацетат)	7,50 мг
Витамин B1 (тиамина гидрохлорид)	0,581 мг
Витамин B2 (рибофлавин)	1,00 мг
Витамин B6 (пиридоксина гидрохлорид)	2,50 мг
Витамин С (аскорбиновая кислота)	35,00 мг
Никотинамид	4,00 мг
Фолиевая кислота	0,05 мг
Рутин (рутозид)	12,50 мг
Кальция пантотенат	2,50 мг
Витамин B12 (цианкобаламин)	0,003 мг
Тиоктовая кислота (липоевая кислота)	1,00 мг
Метионин	100,00 мг
Фосфор	30,00 мг
(в виде кальция фосфата дигидрата и в виде магния гидрофосфата тригидрата)	
Железо (в виде железа сульфата гептагидрата)	2,50 мг
Марганец (в виде марганца сульфата пентагидрата)	1,25 мг
Медь (в виде меди сульфата пентагидрата)	0,40 мг
Цинк (в виде цинка сульфата гептагидрата)	2,00 мг
Магний	40,00 мг
(в виде магния гидрофосфата тригидрата и в виде магния карбоната)	
Кальций (в виде кальция фосфата дигидрата)	25,00 мг
Кобальт (в виде кобальта сульфата гептагидрата)	0,05 мг
Селен (в виде натрия селенита)	0,025 мг

Содержит бутилгидрокситолуол (Е 321), сахарозу, краситель азорубин (Е 122)

Состав

1 таблетка содержит:

Витамин А (ретинола ацетата)	1,135 мг. (3300 ME)
Витамина В ₁ (тиамина гидрохлорида)	1 мг
Кофермента витамина В ₂ (рибофлавина-мононуклеотида)	1,27 мг
Витамина В ₅ (пантотената кальция)	5 мг
Витамина В ₆ (пиридоксина гидрохлорида)	5 мг
Витамина В ₁₂ (цианкобаламина)	12,5 мкг
Витамина С (аскорбиновой кислоты)	50 мг
Витамина Е (α-токоферола ацетата)	10 мг
Витамина РР (никотинамида)	7,5 мг
Витамина Р (рутозида) (рутина)	25 мг
Фолиевой кислоты	0,1 мг
Липоевой кислоты (тиоктовой кислоты)	2 мг
Железа (II)	5 мг
Кальция (II)	50,5 мг
Кобальта (II)	0,1 мг
Магния (II)	35 мг
Марганца (II)	2,5 мг
Меди (II)	0,75 мг
Цинка (II)	2 мг
Фосфора	60 мг

ЧАСТОТА ПРИЕМОВ ПИЩИ

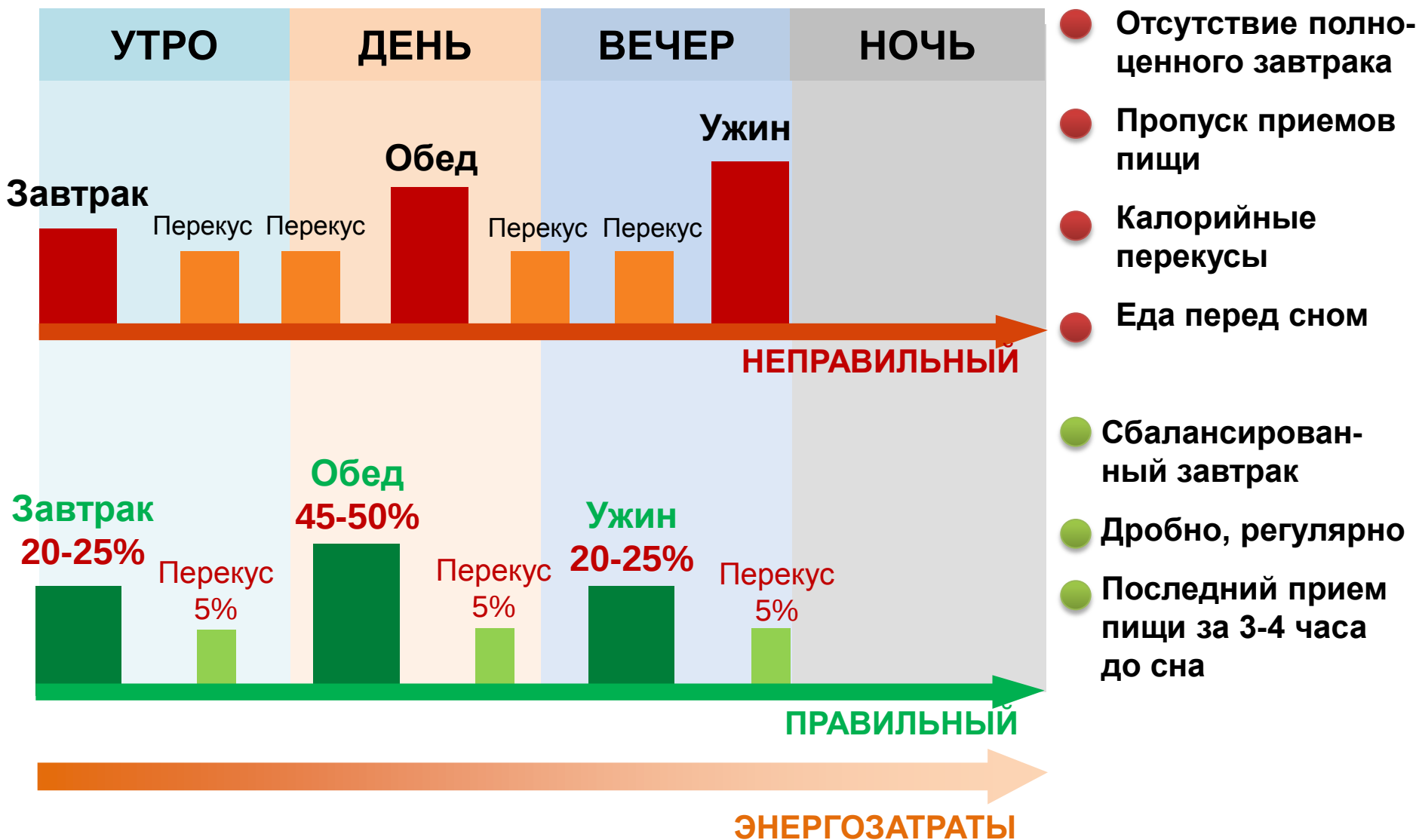
Не менее – 4 - 5 раз

Допустимо – 5 - 6 раз





РЕЖИМ ПИТАНИЯ



Что можно есть на завтрак?

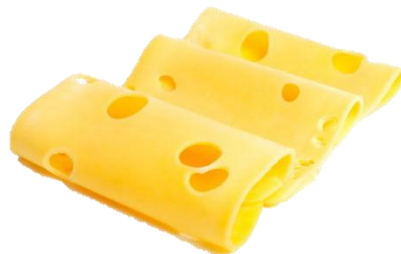
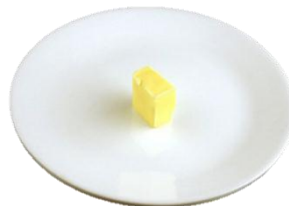
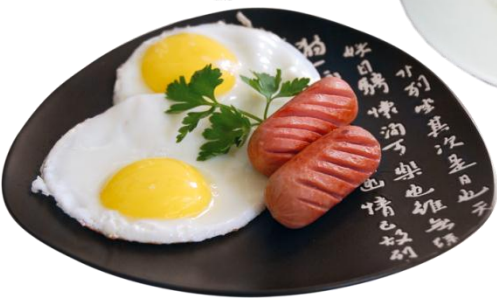
ГОРЯЧЕЕ
БЛЮДО



ЗАВТРАК



ГОРЯЧИЙ
НАПИТОК



Перекус



Что можно есть на обед?

Обед

Первое
блюдо



Второе
БЛЮДО



ГОРЯЧИЙ
НАПИТОК



Перекус



Что можно есть на ужин?

Ужин





Что можно есть на ужин?

Перед сном

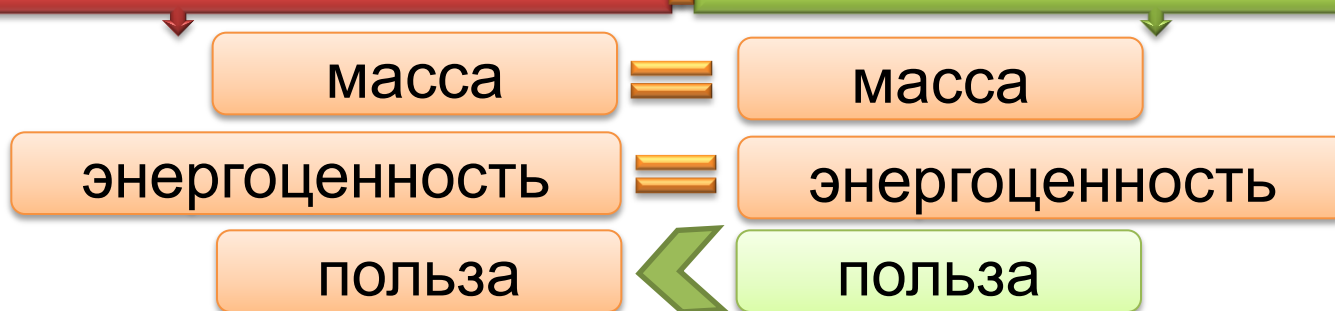
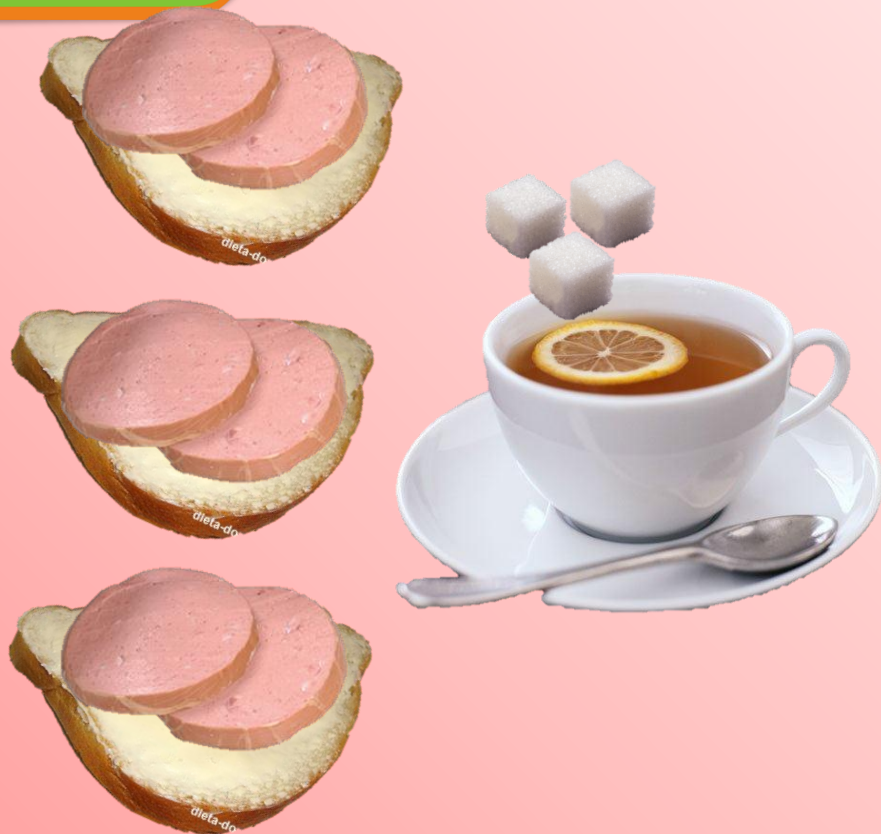




Научить делать выбор



Научить делать выбор



Научить делать выбор



масса

энергоценность

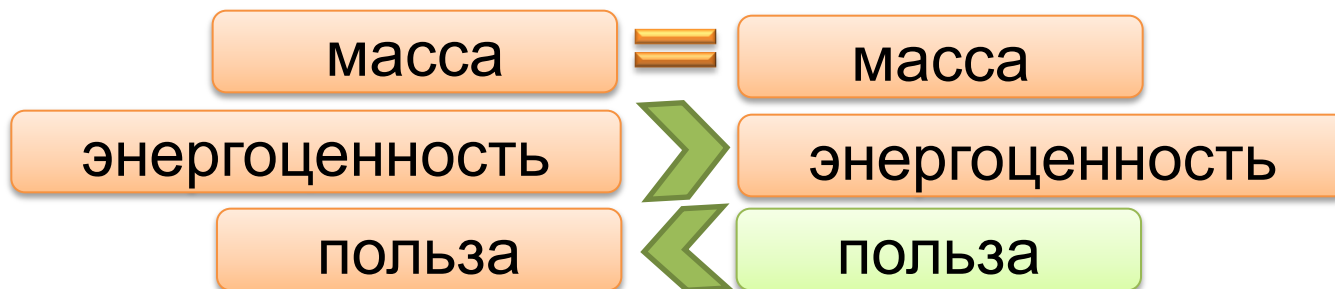
польза

масса

энергоценность

польза

Научить делать выбор



Нарушение пищевого поведения



НЕРВНАЯ АНОРЕКСИЯ

Сознательное ограничение в еде с целью похудения в связи с убежденностью в наличии мнимой или резко переоцениваемой полноты

НЕРВНАЯ БУЛИМИЯ

Голод (обозначается как навязчивое чередование еды/рвоты или еды, дефекации)



КОМПУЛЬСИВНОЕ ПЕРЕЕДАНИЕ (пищевые кутежи)

Ест не в ответ на внешние стимулы: витрина продуктового магазина, хорошо накрытый стол, вид едящего человека, реклама пищевых продуктов и т. д.

Ограничительный тип пищевого поведения для девушек, целью которых является похудение,
Экстернальный тип пищевого поведения, провоцирующий переедание и избыточный вес, «мода» на фастфуд среди подростков, приобщение к «быстрому» питанию, следование рекламе.
Эмоциогенный тип пищевого поведения, когда неблагоприятный эмоциональный фон является предпосылкой развития зависимости от пищи, как средства изменения своей реальности и снятия напряжения, **встречается в основном у девушек.**



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО,

ЧТОБЫ ЖИТЬ





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

МЫ ЕДИМ ДЛЯ ТОГО,



ЧТОБЫ ЖИТЬ