



# **Здоровое питание. Основные принципы и особенности.**

*Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
по г. Москве в Северо – Восточном административном округе города Москвы*



# *Что такое «здоровое питание» и почему это так важно?*





**Здоровое питание** - ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей принципам безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



Индекс массы тела (ИМТ) = вес тела (кг) / рост (м<sup>2</sup>)

Таблица 1

ИМТ и его значения, определяющие соотношение роста и МТ у взрослых

Индекс массы тела	Соответствие между МТ ростом
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
18,5—24,9	Норма
25—29,9	Избыточная масса тела
30—34,9	Ожирение 1 степени
35—39,9	Ожирение 2 степени
40 и более	Ожирение 3 степени





# ***Законы здорового питания***



# Закон первый: соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.

## Мужчины

18-30 лет	$(15,3 \times \text{вес в кг}) + 679$
30-60 лет	$(11,6 \times \text{вес в кг}) + 879$
старше 60 лет	$(13,5 \times \text{вес в кг}) + 487$

## Женщины

$(14,7 \times \text{вес в кг}) + 496$
$(8,7 \times \text{вес в кг}) + 829$
$(10,5 \times \text{вес в кг}) + 596$





***Закон второй: Соответствие  
химического состава рациона человека  
его физиологическим потребностям в  
пищевых веществах.***





## **ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ:**

***I группа продуктов - хлеб, зерновые и картофель***

***II группа продуктов - овощи***

***III группа продуктов – фрукты***

***IV группа - молочные продукты***

***V группа продуктов - белковые продукты***

***VI группа продуктов – это жиры***





## Специализированные продукты

Функциональные продукты



БАД





## Принципы оптимального питания (ВОЗ, 1991г.)



Пищевые вещества и продукты	Пороги потребления	
	Низший порог	Высший порог
Общие жиры, % энергии	15%	30%
Насыщенные ЖК	0%	10%
ПНЖК	3%	7%
Холестерин пищи, мг/день	0	300
Общие углеводы, % энергии	55%	75%
Сложные углеводы, % энергии	50%	70%
Пищевые волокна (некрахмальные полисахариды), г/день	16	24
Общие пищевые волокна, г/день	27	40
Свободные (чистые) сахара, % энергии	0%	10%
Белок, % энергии*)	10%	15%
Соль, г/день	не известен	5
Сырые фрукты и овощи, г/день	> 400	
Рыба, г/день	> 20	
Орехи, зерновые, бобовые, г/день	> 30	



## **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:**

1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения.
2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.
3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день)
4. Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами
5. Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом





6. Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.
7. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей
8. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5-6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах.
9. Соблюдайте правильный водный режим. Употребление алкоголя необходимо ограничить до 2 порциями (по 10 г спирта каждая) в день
10. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания
11. Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи



## Мозаика здорового питания

Продукты из зерна	+	Овощи, фрукты	+	Молочные продукты	+	Мясо, рыба, птица, бобовые	=	Правильное питание
Белки				Белок Жир		Белок Жир		Белок Жир
Углеводы Пищевые волокна Витамин В <sub>1</sub> Витамин В <sub>2</sub> Витамин РР		Углеводы Пищевые волокна Витамин В <sub>1</sub>		Витамин В <sub>2</sub>		Витамин В <sub>1</sub> Витамин В <sub>2</sub> Витамин РР Фолацин Витамин В <sub>12</sub>		Углеводы Пищевые волокна Витамин В <sub>1</sub> Витамин В <sub>2</sub> Витамин РР Фолацин Витамин В <sub>12</sub> Витамин С Витамин А
Железо Цинк Магний		Фолацин Витамин С β-каротин (провитамин А) Железо Магний		Витамин В <sub>12</sub> Витамин А Витамин D Кальций Цинк Магний		Витамин D Кальций Железо Цинк Магний		Витамин D Кальций Железо Цинк Магний



# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРИНЦИПЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ, ХРАНЕНИЯ И ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩИ





## **Как правильно выбирать продукты?**

При покупке продуктов следует помнить, что в сыром виде они, также как и неочищенная вода, могут содержать опасные бактерии, токсины и химические вещества.

Поэтому необходимо выбирать только свежие продукты, без гнили и плесени, а фрукты и овощи должны быть с неповрежденной кожурой. Даже идеальные на вид продукты следует тщательно вымыть. Если же продукты тронуты плесенью - их нужно выбрасывать целиком, а не отрезать зацветший кусочек, употребляя остальную часть для приготовления пищи.

С особым подозрением при покупке продуктов надо относиться к мясу и рыбе, которые в теплое время года лежат не в холодильнике, либо на грязных прилавках. Также следует избегать покупки молочных продуктов из рук продавцов, стоящих на солнцепеке около рынка.

# ТАБЛИЦА ВРЕДНЫХ ПИЩЕВЫХ ДОБАВОК

очень опасные	E123	E510	E513E	E527				
опасные	E102	E110	E120	E124	E127	E129	E155	E180
	E201	E220	E222	E223	E224	E228	E233	E242
	E400	E401	E402	E403	E404	E405	E501	E502
	E503	E620	E636	E637				
канцерогенные	E131	E142	E153	E210	E212	E213	E214	E215
	E216	E219	E230	E240	E249	E280	E281	E282
	E283	E310	E945					
расстройство желудка	E338	E339	E340	E341	E343	E450	E461	E462
	E463	E465	E466					
кожные заболевания	E151	E160	E231	E232	E239	E311	E312	E320
	E907	E951	E1105					
расстройство кишечника	E154	E626	E627	E628	E629	E630	E631	E632
	E633	E634	E635					
давление	E154	E250	E252					
опасные для детей	E270							
запрещенные	E103	E105	E111	E121	E123	E125	E126	E130
	E152	E211	E952					
подозрительные	E104	E122	E141	E171	E173	E241	E477	





## **Как поддерживать личную гигиену и санитарное состояние кухни?**

Чтобы отравить здорового человека, требуется не больше 15–20 патогенных микроорганизмов. Поэтому не надо забывать мыть руки перед контактом с пищевыми продуктами, в процессе их приготовления и перед едой. На сырых продуктах могут находиться патогенные микроорганизмы, которые погибают при термической обработке, но на руках они остаются. Стоит помыть руки не только после посещения туалета или игр с животными, но и после контакта с бытовыми химикатами и даже курения – в сигаретах, помимо никотина и смол, есть и опасные бактерии. Руки необходимо мыть с мылом, намыливать их не менее 20 секунд, при этом температура воды не имеет значения.



## **Как правильно хранить продукты?**

Для обеспечения качества и безопасности продуктов необходимо соблюдать правила их хранения. Простое прикосновение способно перенести вредные микробы на пищу и спровоцировать пищевое отравление. Не надо забывать мыть перед употреблением фрукты, овощи, зелень, и даже яйца. После каждого приготовления пищи надо обязательно вымыть всю посуду, убрать мусор, а готовое блюдо поместить в холодильник. Поверхность разделочных столов и посуду необходимо вымыть после каждого контакта с сырыми продуктами.

Необходимо отделять сырые продукты от готовых блюд. Нередко сырые и готовые продукты встречаются на разделочных досках, полках холодильника или «пересекаются» при помощи ножей.



**Территориальный отдел Управления  
Федеральной службы по надзору в сфере  
защиты прав потребителей и благополучия человека  
по городу Москве в СВАО города Москвы**

***Благодарю за внимание!***

телефон/факс: (499) 187-75-06  
E-mail: [svao@77.rospotrebnadzor.ru](mailto:svao@77.rospotrebnadzor.ru),  
[http: www.77rospotrebnadzor.ru](http://www.77rospotrebnadzor.ru)  
Москва, ул. Бажова, д. 8