

## Еда должна приносить пользу для здоровья

Фастфуд является излюбленным перекусом для многих взрослых и детей. Но не все знают, какой вред может оказать фастфуд и почему им не стоит злоупотреблять. Люди часто легкомысленно относятся к приемам пищи, считая, что она не может стать причиной каких-либо проблем со здоровьем.

За последние 100 - 150 лет наш рацион изменился до неузнаваемости. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супчики из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Для правильного роста и развития организма мы должны ежедневно получать витамины, минералы и аминокислоты. Регулярно питаюсь фастфудом, невозможно обеспечить разнообразный и сбалансированный рацион, что приводит к негативным последствиям для здоровья и гармоничной работы всех систем нашего организма.



**ГБУЗ «Тамбовский  
областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

Телефон: +7 (4752) 55-93-17

Электронная почта:

[tocoz@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:tocoz@zdrav.tambov.gov.ru)

ВК: <https://vk.com/medprofitmb>



## Правильное питание — залог здоровья школьника



**Скажи нет  
фастфуду!!!**

**Подарите себе радость  
здоровой жизни!**

## Чем вреден фастфуд?

1. **Авитаминоз.** Развивается при недостатке питательных элементов. Если мы будем часто питаться фастфудом, могут пострадать все системы организма. Авитаминоз проявляется быстрой утомляемостью, снижением сил иммунной системы, ухудшением памяти и частыми простудными заболеваниями.

2. **Проблемы пищеварительной системы.** Жирная высококалорийная пища медленно переваривается и сильно нагружает пищеварительную систему. Более того, употребление фастфуда часто происходит на бегу, что способствует неправильному усвоению пищи. Все это приводит к появлению ощущений тяжести, дискомфорта, болей в животе и хроническим заболеваниям, например, гастриту.

3. **Заболевания печени и поджелудочной железы.** Фастфуд содержит высокий процент жиров и холестерина, что является огромной нагрузкой на печень и поджелудочную железу. Это также приводит к неприятным ощущениям в животе, проблемам со стулом и таким хроническим заболеваниям, как панкреатит, холецистит. В некоторых случаях, холецистит приходится оперировать даже в детском возрасте.



4. **Заболевания почек.** Вред фастфуд обусловлен большим количеством соли, которая содержится в блюдах быстрого приготовления. Два гамбургера содержат дневную порцию соли. Такие блюда оказывают очень сильную нагрузку на почки.

5. **Сердечно-сосудистые заболевания.** Сейчас очень много детей в детстве имеют проблемы с сердцем. Очень многие заболевания приобретенные, а решающую роль оказало неправильное питание. Жирные продукты ведут к закупорке сосудов и могут вызвать образование сосудистых бляшек, даже в очень маленьком возрасте.

6. **Отравление организма.** Фастфуд содержит большое количество консервантов, усилителей вкуса, красителей, которые не приносят пользу организму. Большое количество канцерогенов скапливается в организме. Трансжиры, которые содержатся в фастфуде, могут стать причиной онкологических заболеваний.

7. **Высокая калорийность** фастфуда вследствие чего происходит набор лишнего веса. Обычный прием пищи в сети быстрого питания содержит суточную норму калорий.

8. **Доказано, что частое** употребление фастфуда нарушает работу нервной системы, появляется раздражительность, перепады настроения, бессонницу и частые мигрени. Снижается концентрация и способность к обучению.

## Правильное питание

Каждый человек должен питаться не только вкусно, но и правильно. Пища должна быть здоровой и разнообразной, ведь она является строительным материалом для нашего организма и источником энергии.

Запомните, соблюдать режим питания не просто важно, а необходимо. От этого зависит своевременное получение и восполнение энергии, которая интенсивно расходуется в течение дня:

**7.00-8.00** завтрак;

**10.00-11.00** второй завтрак;

**12.00-14.00** обед;

**19.00-20.00** ужин не позднее чем за 2 часа до сна.

Промежутки между приёмами пищи не должны быть более 4-5 часов, чтобы пища лучше переваривалась и усваивалась.



**ГБУЗ «Тамбовский  
областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской  
профилактики»**

**Адрес:** г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б

**Телефон:** +7 (4752) 55-93-17

**Электронная почта:**

[tocoz@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:tocoz@zdrav.tambov.gov.ru)

**ВК:** <https://vk.com/medproftmb>



**Правильное питание —  
залог здоровья  
школьника**



**Подарите себе радость  
здоровой жизни!**



Разнообразное и правильное питание — необходимое условие активной и полноценной жизни, крепкого здоровья и отсутствия заболеваний. Только со здоровой пищей организм может получить необходимые ему питательные вещества и витамины. Их нехватка приводит к снижению иммунитета и способности к обучению, а также к повышению чувствительности к инфекциям и задержке роста.

Для роста и развития организма необходима пища с высоким содержанием белка: молоко, молочные и кисломолочные продукты, рыба, мясо, бобовые, растительные продукты (например, фасоль, чечевица, горох). Из-за недостатка белка страдает иммунитет, кожа становится сухой, волосы тусклыми, а ногти ломкими.

Нашему организму часто не хватает йода. Из-за его недостатка мы можем уставать, болеть, не только простудными заболеваниями и ОРВИ, но и хроническими заболеваниями. Также из-за недостатка йода снижается слуховая и зрительная память, ухудшается способность к обучению. Поэтому, чтобы хорошо себя чувствовать и иметь крепкое здоровье, нужно употреблять в пищу больше морепродуктов, морской капусты, морской рыбы, продуктов, обогащенных йодом, например йодированную соль.

### Основные принципы здорового питания:

1. В питании все должно быть в меру;
2. Пища должна быть полезной и разнообразной;
3. В день должно быть не менее 3-х приёмов тёплой пищи;
4. Тщательно пережевывай пищу. Пережёвывайте каждый кусочек пищи, пока он не превратится в жидкость. Оптимально делать от 75 до 100 жевательных движений;
5. Ешь овощи и фрукты каждый день;
6. Соблюдай режим питания;
7. Не ешь перед сном;
8. Не ешь копченого, жареного, солёного и острого;
9. Не ешь всухомятку;
10. Не перекусывай чипсами, сухариками и т. п.

Обязательно в рационе должны быть свежие фрукты и овощи. В них много витаминов и минеральных веществ, которые необходимы для правильной работы, роста и развития нашего организма. Для детей действуют следующие нормы потребления свежих овощей и фруктов:

3-5 лет: овощи — 250 гр, фрукты — более 150 гр.

7-10 лет: овощи — 400 гр (включая листовую зелень), фрукты — 360 гр.

11-17 лет: овощи - 400 гр (включая листовую зелень), фрукты — 250 гр.

## Формула Миффлина — Сан-Жеора для расчета суточной калорийности в СОСТОЯНИИ ПОКОЯ:

Для женщин:  $(10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) - 161$

Для мужчин:  $(10 \times \text{вес в килограммах}) + (6,25 \times \text{рост в сантиметрах}) - (5 \times \text{возраст в годах}) + 5$

Формула учитывает и физическую активность, исходя из которой к полученной цифре добавляется коэффициент.

Если у вас нет физических нагрузок и сидячая работа, умножьте полученный результат на 1,2.

Если вы совершаете небольшие пробежки или делаете легкую гимнастику 1–3 раза в неделю, умножьте на 1,375.

Если вы занимаетесь спортом со средними нагрузками 3–5 раз в неделю, умножьте количество калорий на 1,55.

Если вы полноценно тренируетесь 6–7 раз в неделю, то вам необходимо умножить результат на 1,725.

И наконец, если ваша работа связана с физическим трудом, вы тренируетесь 2 раза в день и включаете в программу тренировок силовые упражнения, ваш коэффициент будет равен 1,9.



## Рациональное питание



**Подарите себе радость здоровой жизни! Начните сейчас!**

**ГБУЗ «Тамбовский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»**

Адрес: г. Тамбов, ул. Моршанское шоссе 16 Б  
Телефон: +7 (4752) 55-93-17  
Сайт: <https://zdorovo68.tmbreg.ru>  
Электронная почта: [tocoz@zdrav.tambov.gov.ru](mailto:tocoz@zdrav.tambov.gov.ru)  
ВК: <https://vk.com/medprofmb>

Здоровое питание на протяжении всей жизни – важнейший элемент сохранения и укрепления здоровья нынешних и будущих поколений, а также непереносимое условие достижения активного долголетия.

Именно питание обеспечивает потребности организма в энергии и питательных веществах, поэтому является фундаментом здоровья. От его стабильности зависит работа всех органов и правильное функционирование иммунной системы.

**Главное правило здорового питания — это соответствие калорийности рациона фактическим энергозатратам и химический состав рациона должны соответствовать потребностям организма в пищевых и биологически активных веществах.**



### Правила рационального питания:

#### 1. Сбалансированный рацион.

Фактически, это рекомендация формировать ваше меню из разных видов продуктов, то есть сделать рацион разнообразным. Выделяют две группы веществ, которые человек может получить только из еды: макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины и минералы). От них зависят выносливость, умственные способности и здоровье в целом.

#### 2. Индивидуальный режим питания.

Режим питания позволит вам удобнее планировать приемы пищи, не съесть лишнего, уберечь пищеварительный тракт от беспорядочного питания, чтобы органы и системы работали в соответствии с вашими индивидуальными биологическими ритмами.

#### 3. Сохранение водного баланса в организме.

Необходимая суточная норма воды для одного человека зависит от многих факторов: пола, возраста, двигательной активности и других. Организм усваивает всю воду, включая ту, которая поступает из продуктов питания и других напитков. Перепить воды практически невозможно, поскольку здоровый человек способен легко от неё избавиться. А вот минимум её суточного потребления известен - это 1 литр. Однако, покрывать его разом не рекомендуется, это может навредить почкам, так как их «пропускная способность» – 0,7-1 литров жидкости в час.



#### 4. Ограничения.

Принципиальные ограничения касаются всего трёх пищевых продуктов: соли, сахара и трансжиров.

Полностью исключить соль рекомендуется только из рациона малышей в возрасте до 9 месяцев. Детям от 18 месяцев до 3 лет желательно употреблять не больше 2 граммов соли в день. Рекомендованная норма соли для взрослых – 5 граммов в день, то есть чуть меньше одной чайной ложки. При этом снижение потребления соли примерно наполовину значительно уменьшает риск возникновения инсульта и ишемической болезни сердца. Большое количества соли содержат блюда, которые готовят в местах общественного питания. Употребление большого количества продуктов (мёд, сладости, выпечка, соусы) и напитков с добавлением сахара может привести к набору лишнего веса, диабету 2 типа и заболеваниям сердечно-сосудистой системы.

#### 5. Полезные привычки.

- Ешьте не менее 400 грамм овощей в день;
- Тщательно пережевывайте пищу;
- Планируйте меню на день заранее;
- Исключите отвлекающие факторы во время еды.





МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

# ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ И ТРЕНИРОВАТЬСЯ ВМЕСТЕ!



- считаем калории
- определяем необходимый уровень физической активности
- питаемся вкусно и полезно
- эффективно тренируемся





МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

# НАЧНИТЕ ИЗМЕРЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ПРЯМО СЕГОДНЯ!

Внезапный инфаркт или инсульт  
могут случиться в любой момент.

Будьте начеку!



#ТЫ  
СИЛЬНЕЕ  
МИНЗДРАВ!  
УТВЕРЖДАЕТ.



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

# БЕЗОПАСНОЙ ДОЗЫ АЛКОГОЛЯ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

Употребление алкоголя даже в малых количествах увеличивает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, злокачественных новообразований, заболеваний пищеварительной системы, вызывает психические и поведенческие нарушения, а также приводит к росту насилия, травматизма и дорожно-транспортных происшествий.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ  
МИНЗДРАВ!  
УТВЕРЖДАЕТ.

## Оцените свои риски!





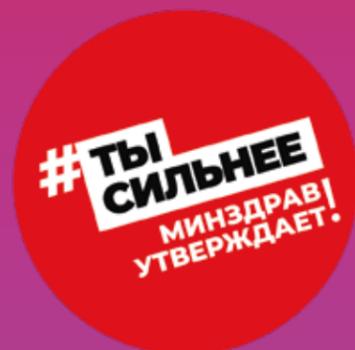
МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

# БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ — ПРОЙДИТЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИЮ!

Раннее выявление —  
главный инструмент  
в борьбе с заболеваниями.

Регулярно проходите  
профилактические  
осмотры **БЕСПЛАТНО**  
в своей поликлинике!





МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

TAKZDOROVO.RU

# ОТЛИЧНОЕ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ БРОСИТЬ КУРИТЬ!

Представьте, как здорово будет избавиться от этой вредной привычки, сколько денег вы сэкономите, не покупая ежедневно сигареты, и на сколько вы сможете продлить себе здоровую и активную жизнь!



5 шагов к отказу от курения  
на портале Takzdorovo.ru!





# Официальный портал Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!



## Ваш личный навигатор на пути к здоровью:

- где и как получить медицинскую помощь
- все о современном подходе к профилактике, диагностике и лечению заболеваний
- расчет калорий и необходимого уровня физической активности
- полезные рекомендации для будущих мам и пап
- рецепты счастливого долголетия
- и многое другое

