

# Семинар по питанию для Сельских Представителей Услуг



02.12.16г., Бишкек

# Глобальный контекст

## Программа «Нулевой голод»:

- (i) нулевое количество детей с задержкой роста в возрасте до 2 лет,
- (ii) 100% доступ к достаточному питанию в течение всего года,
- (iii) экологическая устойчивость всех систем питания,
- (iv) 100% рост производительности и дохода мелких фермеров
- (v) нулевые потери продуктов питания

## Программа «Питание для роста»:

1. отставание в росте,
2. истощение,
3. недостаток микроэлементов,
4. грудное вскармливание

## Цели по устойчивому развитию до 2030 г.:

Вопросы, связанные с продовольствием и сельским хозяйством всесторонне интегрированы в 17 целей в области устойчивого развития

# Почему именно питание?

Потому что  
когда...

Девушки и  
женщины  
хорошо питаются  
и рожают  
здоровых детей

Дети получают  
надлежащее  
питание и  
развиваются  
физически и  
духовно

Сообщества и  
нации  
производительны  
и стабильны

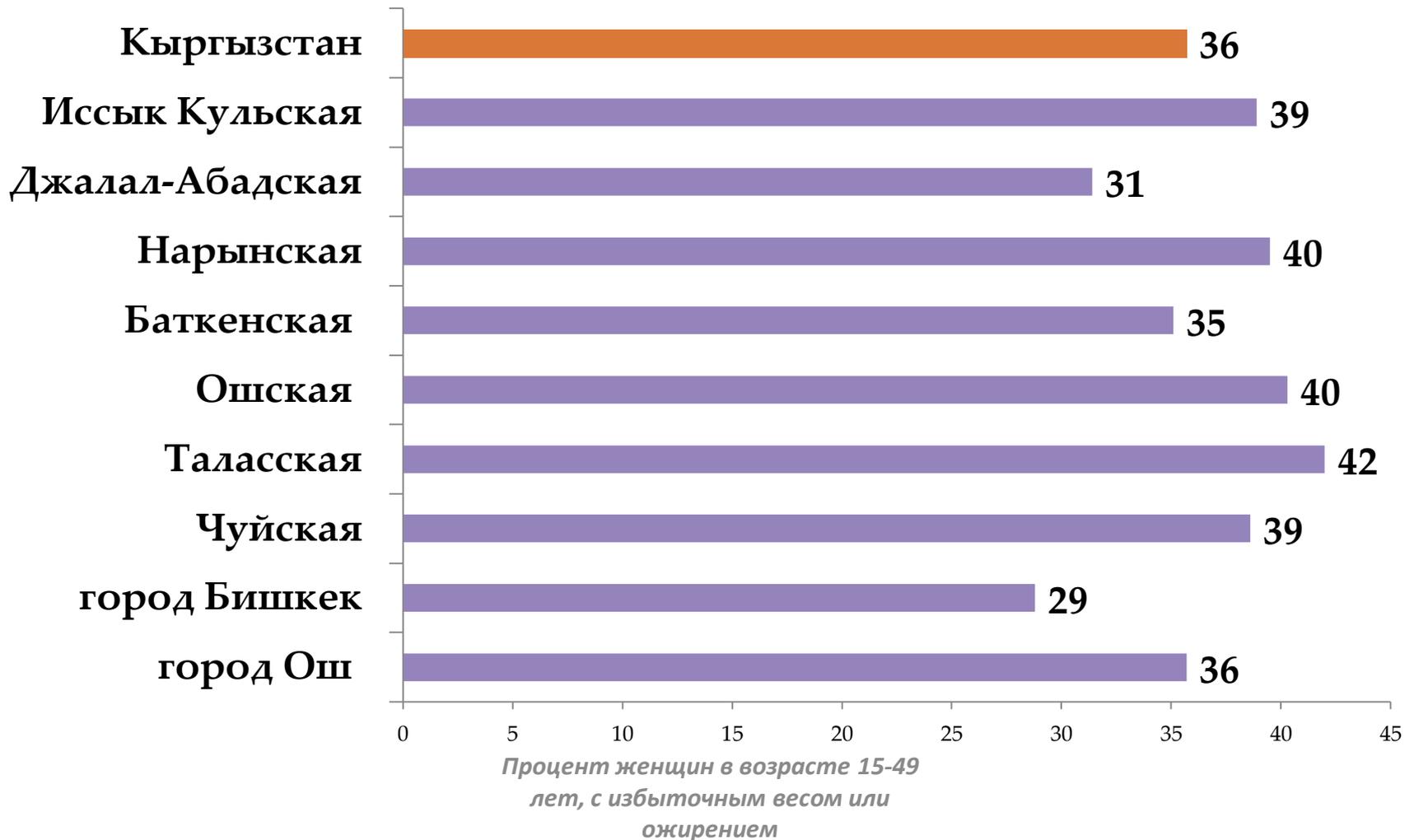
Человечество  
становится  
спокойнее,  
жизнерадостнее  
и сильнее

Подростки  
лучше учатся и  
получают более  
высокие оценки  
в школе

Семьи и  
сообщества  
выбираются из  
нищеты

Молодежь  
имеет больше  
возможностей  
получить работу  
и хорошо  
зарабатывать

# Избыточный вес женщин по областям (ИМТ(кг/м<sup>2</sup>)>=25.0), 2012г.



# Последствия недоедания в Кыргызской Республике

| Дефицит                 | Последствия                               |  | Частота   |
|-------------------------|---|--|---|
| <b>железа</b>           | Анемия                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Задержка развития мозга (гипоксия)</li> <li>• Дети часто болеют</li> <li>• Риск смертности от простуды больше</li> <li>• Кровотечение у женщин</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 43% детей в возрасте 6-59 мес.</li> <li>• 39% женщин детородного возраста</li> </ul> |
| <b>цинка</b>            | Повышает смертность                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• От диареи на 27%</li> <li>• От пневмонии на 18%</li> <li>• Новорожденных на 68%</li> </ul>  | ???   |
|                         | Задержка роста, аллергические заболевания |  | 18% детей в возрасте 6-59 мес.  |
| <b>витамина А</b>       | Снижает иммунитет                         | Повышает смертность от обычных болезней на 23%   | 19% детей до 2-х лет  |
| <b>Фолиевой кислоты</b> | Нарушает нормальное развитие              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Врожденные пороки развития</li> <li>• Инсульты, инфаркты</li> </ul>   | 41% женщин детородного возраста   |
| <b>Йода</b>             | Нарушает развитие мозга                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кретинизм,</li> <li>• Выкидыши, мертворождение,</li> <li>• Задержка роста</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 61% беременных женщин</li> <li>• 41% подростков</li> </ul>                           |

# Последствия недоедания в Кыргызской Республике

- 21,8% смерти среди детей в возрасте до пяти лет были связаны с недоеданием,
- 50% смертей обусловлено задержкой роста умеренной или тяжелой степени (ЮНИСЕФ, ВБ);
- Финансовые убытки от потери производительности и смертности в результате недоедания составляют 32 млн. долларов США.

## **Другие последствия, которых трудно оценить:**

- Задержка интеллектуального развития,
- Качество здоровья и качество жизни,
- Потерянные годы жизни.

## Показатели нарушений питания среди детей и женщин в Кыргызской Республике

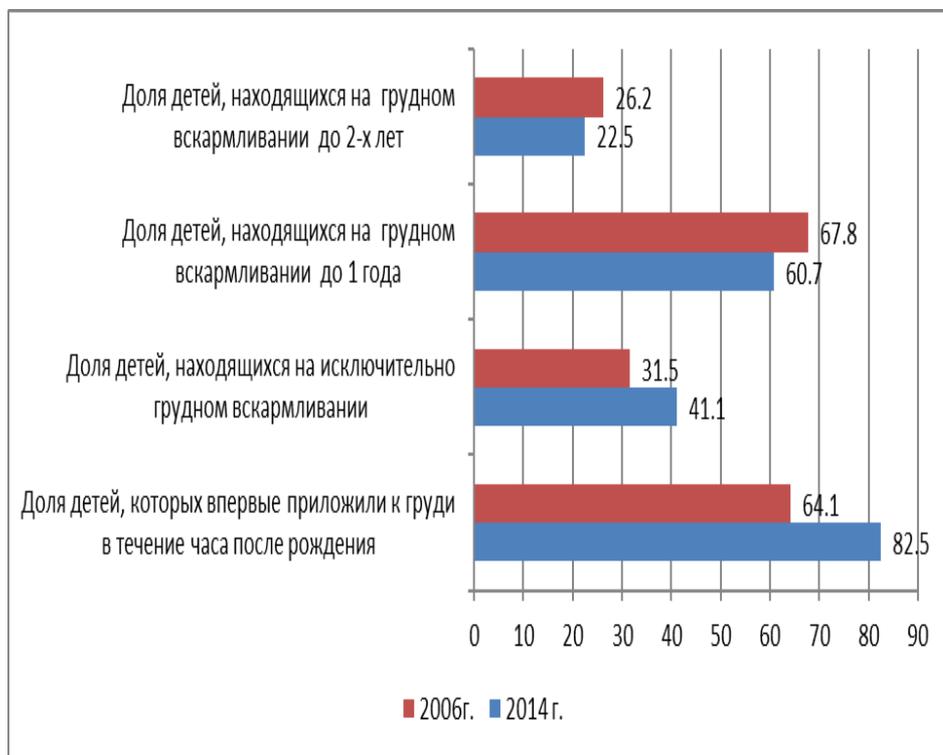
- Недостаток массы тела 1-6 лет – 7,3% (НСК КР, 2014)
- Низкая масса тела при рождении – 5,9% (МИКС, 2014)
- Низкорослость среди детей 6-59 мес. – 12,9% (МИКС, 2014)
- Истощение среди детей 6-59 мес. – 2,8% (МИКС, 2014)
- Избыточная масса тела среди детей 6-59 мес. – 7% (МИКС, 2014)
- Избыточная масса тела среди женщин – 35% (МДИ, 2012)
- Анемия среди детей 6-59 мес. – 43% (МДИ, 2012)
- Анемия среди женщин фертильного возраста – 35% (МДИ, 2012)
- Доступ к улучшенным источникам питьевой воды – 88,9% (НСК КР, 2014)

# 13 эффективных и высококорентабельных мероприятий для предупреждения недоедания

- 1. Грудное вскармливание,
- 2. введение прикорма для детей с 6-месячного возраста,
- 3. улучшение гигиенических навыков, включая мытье рук,
- 4. периодическая саплементация витамином А,
- 5. прием терапевтических доз цинка при диарее,
- 6. прием комплекса микронутриентов в порошковом виде,
- 7. дегельминтизация лекарственными препаратами, чтобы уменьшить потери микронутриентов,
- 8. препараты железа и фолиевой кислоты для беременных женщин с целью профилактики и лечения анемии,
- 9. капсулы с йодированным масляным раствором, где нет йодированной соли,
- 10. йодирование соли,
- 11. обогащение железом основных продуктов питания,
- 12. профилактика и лечение нарушений питания средней тяжести,
- 13. лечение тяжелых нарушений питания с помощью терапевтических продуктов питания быстрого приготовления.

# Мероприятия, проводимые в Кыргызской Республике в целях улучшения питания:

## 1. Грудное вскармливание



## Какая выгода?

- Снижение детской смертности на 13% - это 455 спасенных детей,
- Почти в 2 раза снижает заболеваемость детей
- Профилактика ожирения, сахарного диабета
- Экономия семейного бюджета и государственного бюджета
- Стимуляция умственного развития – умные дети – светлое будущее страны (выход из кризиса)
- Профилактика низкорослости – красивые, высокие и сильные дети

# Мероприятия, проводимые в Кыргызской Республике в целях улучшения питания:

## 2. Увеличение потребления витаминов и минералов:

- Программа Гулазык – домашнее обогащение
- Беременные получают железо с фолиевой кислотой
- Разнообразие рациона
- Медицинские услуги

### Выгоды:

- Сокращение случаев упорной диареи на 18%
- Сокращение на 41% случаев пневмонии, низкорослости и смертности детей младшего возраста
- Сокращение смертности на 68% среди доношенных и недоношенных детей



Мероприятия, проводимые в Кыргызской Республике в целях улучшения питания:

### ***3. Обогащение пищи для всех***

- ***Обогащение муки – 18% всей муки фортифицируются***
- ***Йодизация соли – должным образом йодированную соль, в 2014 г. получали 92,8% семей против 76,1% в 2006г (МИКИ, 2014г.)***
- ***Лечение детей с нарушением питания с помощью специальных продуктов питания***



## Непрямые вмешательства

- ***Программа «Оптимизация школьного питания в Кыргызской Республике»***
- ***Содействие в улучшении национальной системы социальной защиты и повышении устойчивости сообществ*** (обучение доход приносящей деятельности, создание или восстановление сельской инфраструктуры для развития села: ирригационная инфраструктура, система питьевой воды, расширение лесных площадей, сельскохозяйственная инфраструктура для улучшения сельхозпроизводства через техническую помощь, укрепление потенциала и содействие расширению экономических возможностей женщин через инновационные проекты, поддерживающие женское фермерство и предпринимательство)
- ***Обеспечение чистой питьевой водой и мелиорация***
- ***Питание в горных агро-экосистемах***
- ***Органическое сельское хозяйство и другие***

# Действия, предпринятые для обеспечения устойчивости обязательств по питанию на национальном уровне

1. **Принятие Государственной Программы продовольственной безопасности и питания в Кыргызской Республике на 2015-2017 годы;**
2. **Подписание Меморандума о создании Многосекторальной платформы по питанию и продовольственной безопасности в Кыргызской Республике** представителями государственного, академический сектора, Гражданский Альянса, бизнеса, сети ООН);
3. Создается Секретариат - рабочий орган, являющийся полномочным представителем Совета Продовольственной безопасности КР, для выполнения Программы ПБП в сотрудничестве и при прямом содействии международных агентств, подписавших Меморандум взаимопонимания по созданию этого секретариата.

## Целевые индикаторы Движения РМП КР к 2020 году

| Индикатор   | Глобальные цели       | Базовые показатели         | Ожидаемый показатель |
|---|-----------------------|----------------------------|----------------------|
| Увеличение числа детей до 6-ти месяцев на исключительно грудном вскармливании | не менее чем на 50%   | 41%                        | 61%                  |
| Сокращение низкорослости среди детей до 5-ти лет                              | на 30%                | 12,9%                      | 9,1%                 |
| Число детей с истощением  | менее 5%              | 2,8%                       | 2,8%                 |
| Сокращение числа детей с низким весом при рождении                            | на 25%                | 5,9%                       | 4,4%                 |
| Сокращение числа ЖДВ с анемией  | на 40%                | 35%                        | 21%                  |
| Дети с избыточной массой тела и ожирением                                     | Отсутствие увеличения | среди детей до 5-ти лет 7% | Не выше 7%           |

# Проект «Питание в горных агро-эко системах» (ПГАЭ) для улучшения питания в КР

Проект ПГАЭ имеет своей целью внести вклад в улучшение питания, делая упор на производство, чувствительное к питанию и потребление разнообразной и питательной пищи:

1. Обращение внимания на сокращение бедности и плохого питания в горных агро-экосистемах;
  2. Продвижение сельского хозяйства, чувствительного к питанию, для диверсификации питания и борьбы с задержкой роста у детей и недоеданием взрослых, особенно женщин; и
  3. Содействие распространению и умножению результативных агроэкологических методов в отношении сельского хозяйства и маркетинговых практик.
- Охват ПГАЭ: на местном уровне ( $\approx 20$  зон вмешательства) , национального значения (5 стран) и глобальный масштаб.
  - Выгоды ПГАЭ: а) Качественно и количественно улучшенное питание, б) развитие социального капитала и ноу-хау для развития, и с) формирование общественного мнения.

# Фаза реализации отобранных 26 микроинтервенций

Микроинтервенции сгруппированы по следующим направлениям:

- 1. Микро проекты по переработке/сушке ягод и овощей**
- 2. Микропроекты по продвижению пищевой ценности**
- 3. Микропроекты по разведению молочных коз**
- 4. Микропроекты по развитию питомников и садоводства**
- 5. Микропроекты по развитию птицеводства**
- 6. Микропроекты по развитию рыбоводства**
- 7. Микропроекты по строительству теплиц и выращиванию овощей**

## Кейс. Изменим жизнь к лучшему

Большинство людей осознают, что можно очень многое сделать и изменить к лучшему даже используя местные ресурсы. При этом не надо ждать зарубежной помощи! Главное чтобы желание было!

Когда мы предлагали сушилки, народ осознавал что можно сушить качественно и улучшить продукцию которое дает возможность:

- 1) питаться качественно самим себя
- 2) продавать качественный продукт и не стыдиться о предлагаемом товаре
- 3) продавать по высокой цене из-за хорошего качества
- 4) (главное) не теряя урожай побольше высушить фрукты и овощи чтобы в зимний период иметь большой выбор продуктов питания.

Алишер Юлдашев

# Почему нужно правильно питаться?

Есть правильную пищу, особенно вместе с семьей и друзьями, это одно из удовольствий в жизни. Всем известно, что люди, потребляющие здоровую, сбалансированную пищу:

- Имеют много энергии для работы и отдыха;
- Меньше страдают от инфекций и других заболеваний.

Дети, которые хорошо едят, обычно лучше растут. Женщины, которые хорошо едят, производят на свет здоровых детей. Поэтому очень важно знать, какая комбинация пищевых продуктов составляет качественную пищу, и какое разнообразие продуктов требуется для каждого члена семьи.

# Пища и питательные вещества

Пища это то, что обеспечивает питательными веществами (нутриентами).

Нутриенты это вещества, которые обеспечивают:

- Энергию для активности, роста и всех функций организма, таких как дыхание, усвоение пищи и поддержание тепла;
- Материал для роста и восстановления организма и для поддержания иммунной системы.

Есть много разных нутриентов. Мы делим их на следующие группы:

**Макро (большие) нутриенты**, которые нам необходимы в больших количествах.

А именно:

- Углеводы (крахмал, сахар и пищевая клетчатка);
- Жиры – есть несколько видов
- Белки – есть сотни разных видов белков.

# Важность потребления питательных веществ

## Макроэлементы

|                                     |  |
|-------------------------------------|--|
| <b>Питательные вещества</b>         | Польза в организме   |
| <b>Углеводы - крахмал и сахар</b>   | Обеспечивает количество энергии, необходимой для поддержания дыхания и жизни, для движения и восстановления тканей. Иногда крахмал и сахар преобразуются в жир.  |
| <b>Углеводы - пищевая клетчатка</b> | Клетчатка способствует образованию мягкого кала, способного абсорбировать вредные химикаты, таким образом поддерживающего здоровье кишечника. Это замедляет процесс усвоения и поглощения питательных веществ в пище и способствует предотвращению ожирения. |
| <b>Жиры</b>                         | Необходимы, чтобы обеспечить концентрированный источник энергии и жирных кислот, нужных для роста и здоровья. Жиры способствуют усваиванию некоторых витаминов, например витамина А.   |
| <b>Белки</b>                        | Необходимы, чтобы создавать клетки, обеспечивать жидкость в организме, антитела и другие частицы иммунной системы. Иногда белки используются для выработки энергии.  |
| <b>Вода</b>                         | Необходима для образования жидкости, такой как слезы, пот и моча, а также способствует осуществлению химических процессов в организме.   |

# Микроэлементы

**Микро (малые) нутриенты**, которые нам необходимы в небольших дозах. Таких нутриентов множество, но те, которые чаще отсутствуют в рационе – это:

- минералы – железо, йод и цинк;
- витамины – витамин А, группа витаминов В (включая фолиевую кислоту) и витамин С.

Недостаточное потребление витаминов и различных микроэлементов имеет более существенное значение, чем дефицит калорий. Фактически все заболевания начинаются с наличия недостаточного количества того или иного витамина.

Этим объясняется рост врожденных пороков развития у детей, которые занимают третье место среди причин младенческой смертности, а аномалии нервной трубки, основной причиной которой является дефицит фолатов в организме беременной женщины – первое место среди всех пороков развития.

# Важность потребления минералов и витаминов (микроэлементов)

|        |  |
|--------|--|
| Железо | Необходимо для образования гемоглобина, протеина в кровяных клетках, которые доставляют кислород к тканям. Способствует правильной работе мышц и мозга.      |
| Йод    | Необходим для образования гормонов щитовидной железы, которые обеспечивают работу организма. Йод очень важен для формирования мозга и нервной системы плода. |
| Цинк   | Важен для роста и нормального развития, для репродукции и правильной работы иммунной системы.  |

# Важность потребления минералов и витаминов (микроэлементов)

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Витамин А</b>         | Необходим для предотвращения инфекции и правильной работы иммунной системы. Обеспечивает здоровую кожу, глаза и стенки кишечника и легких. Обеспечивает возможность видеть при тусклом свете. |
| <b>Витамины группы В</b> | Витамины группы В Способствуют усвоению микроэлементов организмом для образования энергии и для других целей.   |
| <b>Фолиевая кислота</b>  | Способствует образованию здоровых красных кровяных клеток и предотвращает пороки в развитии плода.  |
| <b>Витамин С</b>         | Витамин С Способствуют усвоению некоторых форм железа, разрушает вредные молекулы (свободные радикалы) в организме, способствует заживлению ран.  |

# ПОГЛОЩЕНИЕ ЖЕЛЕЗА

Железо из мяса, печени, потрохов, птицы, рыбы и грудного молока хорошо поглощается в желудке. Железо из молока, яиц и всех видов растительной пищи поглощается слабо, однако эти продукты, принимаемые одновременно с перечисленными продуктами, содержащими высокоценный белок, влияют на поглощение данного типа железа.

- Продукты, богатые витамином С (свежие фрукты и некоторые овощи), повышают усвоение железа из мяса, рыбы и птицы;
- Некоторые продукты питания, такие как чай, кофе и натуральные крупы содержат антинутриенты (например, фитаты), которые сокращают усвоение данного типа железа.

**Лучший способ получать достаточное количество нутриентов и энергии, это есть смешанную пищу.**

# Разные продукты питания содержат разный состав питательных веществ

**Основные продукты питания** обычно недорогие и с высоким содержанием крахмала (для энергии), немного протеина, немного питательных веществ, немного микро - нутриентов (особенно из витаминов группы В) и пищевой клетчатки.

Обведите основные продукты питания, которые использует местное население и дополните перечень.

| КРУПЫ И ХЛЕБ   | УГЛЕВОДИСТЫЕ КОРНЕПЛОДЫ |
|----------------|-------------------------|
| Пшеница        | Картофель               |
| Пшеничный хлеб |                         |
| Ржаной хлеб    |                         |
| Рис            |                         |

# Бобовые и семена масличных культур

Бобовые являются ценным источником протеина, некоторых микроэлементов и пищевой клетчатки. Бобовые повышенной жирности и масличные семена обеспечивают жиры.

Обведите названия бобовых и масличных, которые использует местное население и дополните перечень.

| БОБОВЫЕ<br>ПОНИЖЕННОЙ<br>ЖИРНОСТИ      | БОБОВЫЕ И МАСЛИЧНЫЕ СЕМЕНА<br>ПОВЫШЕННОЙ ЖИРНОСТИ |
|--|---|
| Фасоль (любая имеющаяся разновидность) | Семечки   |
| Горох                                  | Миндаль, грецкий орех, лесной орех (фундук)       |
| Чечевица                               | Тыквенные семечки                                 |
| маш                                    | Дынное семечко, арбузное семечко                  |
|  | Арахис  |

# Состав питательных веществ в продуктах питания

**Молоко.** Грудное молоко может обеспечить всеми питательными веществами, необходимыми в первые 6 месяцев жизни и значительной долей питательных веществ, необходимых минимум до двухлетнего возраста. Животное молоко и молочные продукты, такие как творог, йогурт и сыр, являются отличным источником белков, жиров и многих микроэлементов, таких как кальций (но не железо).

**Яйца** являются ценным источником белков, жиров и микроэлементов.

**Мясо, птица, рыба и потроха** этих животных являются отличным источником белков и часто жиров. Они обеспечивают значительную долю железа (особенно красное мясо и потроха) и цинка, а также многих других микроэлементов, включая некоторые витамины группы В. Печень всех типов является очень богатым источником железа и витамина А.

Обведите продукты животного происхождения, используемые местным населением, и дополните перечень

| МОЛОКО И ЯЙЦА                   | МЯСО,<br>ПРОДУКТЫ ПЕРЕРАБОТКИ      |
|---------------------------------|------------------------------------|
| Свежее коровье молоко           | Говядина                           |
| Свежее козье молоко             | Козлятина                          |
| Йогурт                          | Баранина                           |
| Сыр                             | Конина                             |
| Кислое молоко (айран)           | Зайчатина                          |
| Творог                          | Печень                             |
| Сметана                         | Потроха и требуха                  |
| Сливки (из коровьего<br>молока) | Куриное мясо                       |
| Масло                           | Утятина                            |
| Ряженка                         | Индейка                            |
| Кефир                           | Рыба                               |
| Яйца                            | Сушеное мясо                       |
|                                 | Консервированное мясо<br>(тушенка) |
|                                 | Жареное мясо                       |

Обведите названия жиров, масел и сахара, потребляемого местным населением, и дополните перечень

| ЖИРЫ            | МАСЛА              | САХАР          |
|-----------------|--------------------|----------------|
| Сливочное масло | Подсолнечное масло | Столовый сахар |
| Маргарин        | Оливковое масло    | Мед            |
| Животный жир    | Кукурузное масло   | Варенье        |
| Топленое масло  |                    |                |

# Овощи и фрукты

Овощи и фрукты являются важными источниками микроэлементов и пищевой клетчатки, но не все в равной мере.

**Оранжевые овощи**, такие как морковь и тыква, и оранжевые фрукты, такие как абрикосы и хурма, но не цитрусовые (апельсин, лимон), являются прекрасным **источником витамина А**.

**Темно зеленые овощи** ( шпинат, щавель и зеленый лук) являются **источниками фолиевой кислоты и витамина А**.

Многие фрукты и свежие (не переваренные) овощи содержат витамин С. Многие овощи (помидоры, лук) обеспечивают дополнительными важными микроэлементами.

**Лучший способ** получать достаточно микроэлементов и клетчатки это ежедневно потреблять разнообразные овощи и фрукты.

Обведите название овощей и фруктов, используемые местным населением, и дополните перечень.

| ОВОЩИ               | ФРУКТЫ/ЯГОДЫ   |
|---------------------|----------------|
| Помидоры            | Яблоки         |
| Тыква               | Абрикос        |
| Морковь             | Финики         |
| Шпинат              | Инжир          |
| Капуста             | Виноград       |
| Листья салата       | Ягоды/тутовник |
| Сладкий перец       | Персик         |
| Баклажан            | Груша          |
| Зеленый лук         | Гранат         |
| Свекла              | Апельсин       |
| Огурец              | Банан          |
| Мятные листья       | Черешня        |
| Редиска             | Вишня          |
| Репа                | Слива          |
| Черная редька       | Айва           |
| Фасоль              | Хурма          |
| Белая редька        | Малина         |
| Кабачки и патиссоны | Клубника       |
| Щавель              | Земляника      |

# Ароматизирующие продукты

Все используют **соль** при приготовлении пищи, кроме того соль уже содержится во многих переработанных продуктах. Потребление большого количества соли вредно, это может привести к высокому кровяному давлению. Йодированная соль является важным источником йода. **Зелень, пряности, чеснок и лук** являются лишь некоторыми примерами ароматизирующих продуктов, которые улучшают вкус пищи.

## **Вода.**

Организму требуется около 8 стаканов (2литра) воды в день и больше если человек потеет, имеет высокую температуру или диарею. Кроме питьевой воды, вода в организм поступает из кофе, чая, соков и супа, а также из фруктов и овощей.

# Продовольственная безопасность семьи

Продовольственная безопасность семьи обеспечена, если семья имеет достаточно безопасных и питательных продуктов в течение года, чтобы удовлетворять потребность всех членов семьи в питательных веществах для активного здорового образа жизни продуктами, которые они любят / предпочитают.

- ❑ О нехватке продуктов питания свидетельствуют следующие признаки: люди говорят о том, что они голодны; они получают меньше пищи, а также сокращается количество приемов пищи в день; дети растут медленнее и/или в доме мало продуктов питания;
- ❑ Об однообразном питании свидетельствуют следующие признаки: одни и те же немногочисленные продукты питания потребляются ежедневно; семьи мало потребляют овощей или фруктов, либо мало продуктов животного происхождения; они жалуются на однообразную еду.

# Обеспечение продовольственной безопасности

Продовольственную безопасность можно обеспечить, оказывая помощь населению в улучшении методов:

- производства и хранения продуктов питания;
- сохранения/консервирования продуктов питания;
- составления бюджета на питание;
- повышения доходов.

Члены семей могут увеличить количество и виды производимых ими продуктов питания следующим образом:

- улучшение методов хозяйствования (например, мульчирование, удобрение компостами, уплотнение культур, удобрение, включая зеленые удобрения);
- вступление в кооперативы для приобретения удобрений или других сельскохозяйственных ресурсов;
- использование семян с высокой урожайностью, рано созревающих или засухоустойчивых культур;
- увеличение разнообразия производимых продовольственных культур, особенно, овощей и фруктов.

# Семьи могут сами производить больше продуктов

Некоторые семьи в сельской местности могут создавать пруды для разведения рыбы или разводить мелких животных (например, кур, кроликов). Скотоводы могут выводить более продуктивные породы животных или научиться лучше ухаживать за животными. Производители рыбы могут повысить улов, используя лучшие методы ловли.

Даже те, кто имеет меньшие участки земли, могут улучшить методы разведения огородов или выращивать овощи в контейнерах. Следует показать семьям, нуждающимся в помощи, соответствующие службы распространения опыта или успешных местных фермеров и рыбоводов.

# Улучшение методов хранения сокращает потери посеянных продовольственных культур

Значительное количество продуктов теряется во время хранения в хозяйстве.

Улучшенные надежные хранилища и безопасное использование пестицидов позволяет сохранить большее количество продуктов. Иногда общественные хранилища являются хорошим способом для фермеров хранить урожай и семена.

Некоторые продукты питания можно сохранять дольше (например, засушивая их, консервируя или заквашивая). Есть практические методы консервирования продуктов питания, как сушка и засолка овощей, сушка фруктов или рыбы. Молоко хранится дольше в кислом виде или ферментированное. Это также улучшает его усвоение.

# Правильное планирование бюджета на питание

Определить какие продукты питания являются более экономичными.

- Это зависит от цен на имеющиеся продукты питания, которые меняются в зависимости от сезона, типа магазина, и т.д. Затем сравнить цены на сходные товары (например, разные бобовые, различные богатые железом продукты) в различных магазинах и рынках.
- Покупка продуктов питания в больших объемах может сэкономить деньги. Большинство семей не имеет средств или помещений для хранения, но иногда группа семей может покупать оптом продукты питания и делить их (например, фасоль, сахар).
- Продукты низкого качества не являются экономичными.
- Некоторые продукты являются «неэкономичными», так как они содержат мало питательных веществ и являются дорогими. Например, шипучие напитки в бутылках, леденцы и конфеты. Такие продукты не следует давать детям часто.
- Нарушения, вызванные недостаточностью йода, серьезны и широко распространены, поэтому йодированная соль является более чем удачной покупкой – это «обязательная покупка».

# Здоровое, сбалансированное питание

Сбалансированное питание должно обеспечивать необходимым количеством калорий и питательных веществ, необходимых в течение дня для удовлетворения потребностей человека. Сбалансированный рацион должен включать разнообразные группы продуктов, чтобы в нем присутствовали все питательные макро и микроэлементы, необходимые для организма.

Пища и легкие перекусы, которые потребляет семья в течение дня, должны обеспечивать:

- сочетание разных продуктов питания.
- достаточное количество питательных веществ для удовлетворения потребности в энергетических и питательных веществах каждого члена семьи.

Правильная пища должна содержать:

- Основные пищевые продукты, включенные в перечень основных пищевых продуктов, местные основные пищевые продукты.
- Другие продукты питания, которые могут употребляться в виде соусов, гарниров или тушеными. Такие продукты включают:
  - бобовые и/или продукты питания животного происхождения;
  - по меньшей мере один вид овощей;
  - Немного жира или масла (но не слишком много) для энергии и улучшения вкуса. Большая часть жиров или масла должна быть от продуктов, такие как растительные масла и семена масличных культур (семечки, семя льна, дынное семя).

Полезно употреблять фрукты с пищей (или в качестве перекусов) и пить много воды в течение дня. Следует избегать пить чай до 1-2 часов после еды (когда пища еще остается в желудке) так как это сокращает поглощение железа из продуктов питания.

# Как увеличить разнообразие

Как в городской, так и в сельской местности, традиции таковы, что ежедневная пища недостаточно разнообразна. Потребление овощей в особенности ограничено, даже в сельской местности, где есть относительно хороший доступ к овощам.

Необходимо семьям использовать:

- несколько групп продуктов питания при каждом приеме пищи;
- бобовые (горох, чечевицу, фасоль) в дополнение к их основным продуктам питания (пшеница, картофель);
- разные овощи и фрукты за едой, так как они содержат множество различных микроэлементов;
- мясо, птицу, телятину и рыбу, если возможно, так как эти продукты питания являются лучшим источником железа и цинка (которых, как правило, не хватает в рационе, особенно в рационе маленьких детей и женщин).

# Перекусы

Перекусы - это то, что мы едим в перерывах между основными приемами пищи.

Ниже приводятся примеры продуктов, которые можно употреблять в качестве перекусов, которые хороши в особенности, когда состоят из более чем одного.

Обведите те продукты, которые имеются в вашей местности и добавьте другие местные питательные закуски в список.

|   |  |
|---|--|
| Свежее молоко, кислое молоко, йогурт, сыр                           | Жареная пшеница, ячмень                  |
| Жареные дынные, тыквенные, подсолнечные и другие семечки            | Вареный горох                            |
| Вареные яйца  | Жареный или вареный картофель            |
| Вареные или жаренные кукурузные початки, жареная кукуруза (попкорн) | Пирожки с мясом, капустой или картофелем |
| Финики  | Бананы, яблоки, апельсины, другие фрукты |
| Сушеные фрукты, такие как тутовник, изюм, абрикос, инжир            | Дыни и арбузы                            |
| Орешки, миндаль, грецкий орех                                       | Хлеб с маслом или сыром                  |

# Улучшение рациона

Перекусы полезны для улучшения рациона, в котором, возможно, не хватает энергии и питательных веществ. Это очень важно, так как многие люди не потребляют достаточно разнообразной пищи для удовлетворения потребности в питательных веществах, в особенности:

- Беременные и кормящие женщины;
- Дети в возрасте старше 6 месяцев
- Пожилые люди, у которых нет аппетита;
- Больные, у которых нет аппетита

**Питание вне дома** Многие покупают пищу и закуски с лотков или едят в ресторанах, кафе или гостиницах; некоторые школьники получают обед или еду в школе. Хотя питание вне дома является особым удовольствием, слишком частое принятие пищи вне дома может привести к потреблению чрезмерного количества калорий, жира и соли, недостаточного количества фруктов, овощей и существенных питательных веществ. Предупреждайте их, чтобы они не ели много жареного вне дома (например, хотдоги, жареный картофель), так как они содержат вредный жир и повышают риск избыточного веса.

# Распределение пищи в семье

Потребности в энергии и питательных веществах у детей, женщин и мужчин среднего телосложения различаются. Поэтому семьям следует:

- Распределять основные продукты питания и бобовые в соответствии с энергетическими потребностями. Детям в возрасте 1-3 лет требуется около третьей части потребности мужчин. Следует иметь в виду, что энергетическая потребность повышается значительно в период полового созревания и подросткового возраста, в особенности у мальчиков, и при беременности и грудном вскармливании;
- Распределять овощи и фрукты примерно одинаково среди всех членов семьи, но большую долю следует отдавать беременным и кормящим женщинам;
- Большую долю богатых железом продуктов питания (мясо, телятина, мясо птицы и рыба) старшим девочкам и женщинам, особенно беременным. Маленькие дети часто анемичны и им также необходимо достаточное количество таких продуктов.

# Приготовление пищи хорошего качества

Способ хранения и приготовления пищи влияет на содержащиеся в ней питательные вещества. Например, витамин С и фолиевая кислота теряются во время приготовления. Существуют следующие методы сокращения потери питательных веществ:

- Покупка или сбор овощей и фруктов в день приготовления, и их хранение в прохладном месте;
- Очистка и нарезка овощей и свежих содержащих крахмал корнеплодов непосредственно перед приготовлением;
- Избегать слишком долгой варки овощей, например, шпинат не следует варить до тех пор, пока он почернеет. Овощи можно варить в небольшом количестве воды или тушить до мягкости. Другими методами приготовления овощей, сохраняющими питательные вещества, являются жарка (например, приготовление в масле на сковороде) или варка на пару в течение всего нескольких минут (5 минут);

# Приготовление пищи хорошего качества

- Есть такую пищу сразу после приготовления.

Мы лучше усваиваем витамин А, содержащийся в пищевых продуктах растительного происхождения, когда продукты не передерживаются на огне и когда мы едим их с маслом.

Для того, чтобы сократить время приготовления и сэкономить энергию, можно рекомендовать:

- Использовать бобовые (фасоль, чечевица, горох), замоченные в течение нескольких часов до приготовления;
- Нарезать продукты мелкими кусочками непосредственно перед приготовлением;
- Накрывать посуду плотно прилегающей крышкой;
- Очищать копоть со сковороды.

## Получать удовольствие от еды

Мы все получаем удовольствие, если пища вкусная и мы едим ее в комфортной и радостной обстановке. Совместная трапеза может быть поводом для всей семьи собраться вместе, поговорить, развлечь гостей и научить детей хорошим манерам и традициям.

Это возможность для родителей проявить внимание и любовь к своим детям.

## Почему получая витамины из продуктов питания, наблюдается их дефицит?

1. Низкое качество продуктов. Земли истощены, сельскохозяйственные культуры не имеют в полном объеме всех питательных веществ. Промышленная переработка удаляет больше 20 важнейших витаминов и минералов. Загрязняющие вещества в нашей среде еще больше истощают имеющиеся запасы.
2. Обедненный рацион питания: людям далеко не всегда удается составить рацион, полностью обеспечивающий организм нужными веществами.
3. Термическая обработка пищи способствует удалению витаминов.
4. Нарушения функций пищеварения: наличие различного рода заболеваний, ухудшающие усвоение нужных веществ.
5. Недостаток или несбалансированность приема витаминов: для полноценного усвоения многих из них необходимо сбалансированное присутствие других витаминов, минералов, микроэлементов и ферментов.
6. Сезонный фактор

# Двенадцать принципов здорового питания ВОЗ

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.
3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение -- продуктам местного производства
4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.
5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.
6. Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.

# Двенадцать принципов здорового питания ВОЗ

7. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта.
8. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
10. Не следует потреблять более двух порций алкоголя в день (каждая порция содержит 10 г).
11. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.
12. Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.

# Двенадцать принципов здорового питания ВОЗ

Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Индекс массы тела в пределах 20-25. Индекс массы тела (ИМТ) используется, чтобы определить является ли масса тела нормальной, избыточной или недостаточной. Рассчитывается по формуле Кетле:

$$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} \text{ поделенный на рост (м)}^2$$

Например, если женщина весит 50 кг при росте 1,5 м, ее ИМТ составляет  $50/(1,5 \times 1,5) = 22$ .

На основе вышеуказанного ИМТ 22 показывает, что эта женщина входит в нормальную весовую группу.

## Двенадцать принципов здорового питания ВОЗ

| Весовая группа             | ИМТ        |
|----------------------------|------------|
| Недостаточная масса тела 5 | Менее 18.  |
| Нормальная масса тела      | 18,5-24,9  |
| Избыточная масса тела      | 25-29,9    |
| Ожирение                   | 30 и более |

## 8 постулатов здорового питания ВОЗ

1. Основа питания должна базироваться на медленно переваривающихся углеводах. Это каши, продукты из злаков, зерновой хлеб, овощи и фрукты. В день требуется от 5 до 11 порций пищи из злаков. Порция составляет одну оладью, две ложки каши, 4 зерновых крекера, полломтика хлеба. Также в день необходимо 2-4 фруктовых порции и 3-5 овощных. Важное условие – питание должно быть разнообразным. И в идеале состоять минимум из пяти видов фруктов, зелени, овощей, ягод. Сейчас учёные советуют фрукты и ягоды кушать отдельно от основного приёма пищи. Для перекуса отлично подойдут морковь, банан, яблочко.

Одна порция равна:

- 100 мл измельчённых овощей или фруктов;
- Одному стакану зелени;
- Полстакана ягод;
- Четверть стакана сухофруктов;
- Свежевыжатый сок.

## 8 постулатов здорового питания ВОЗ

2. При готовке меньше используйте соли. Хотя она улучшает аппетит и придаёт блюдам лучший вкус, всё же соль способствует сердечнососудистым заболеваниям и задерживает жидкости в организме.

3. Диетологи стали насторожено относиться к молочным продуктам. Но ВОЗ рекомендует от молока не отказываться. Да, есть люди (целые нации), не переваривающие молоко. Но если с этим всё в порядке, в сутки требуется 2-4 порции молочных продуктов. Порция: 4 кубика сыра, полстакана творога, 1 стакан ряженки, кефира, молока, несладкого йогурта.

4. В мире наблюдается «магниевый голод». Недостаток этого микроэлемента приводит к судорогам конечностей, хронической усталости, утомляемости, апатии, депрессиям. Магний помогает усваиваться кальцию. Фармацевтическим препаратам лучше предпочесть растительную пищу, богатую магнием.

## 8 постулатов здорового питания ВОЗ

5. Белок является кирпичиками в строительстве клеток организма. Больше всего его в морепродуктах, птице, красном мясе. Много белка не требуется: 2-3 порции по 50-100гр. Порцию мяса могут заменить 2 ложки орехов или семечек, 2 яйца, 1 стакан бобовых.
6. Давно замечено, что значительные интервалы между едой приводят к накоплению веса, так как организм запасает питательные вещества впрок. Организм можно «обмануть», если питаться часто маленькими порциями.
7. От жиров полностью отказываться не стоит. Полезны растительные высококачественные масла в салатах. Целебен рыбий жир. Но потребление животных жиров надо ограничить. Сладкую сдобу, тортики, пирожные оставляем только для праздников.
8. Помимо кальция организм остро нуждается в калии. Он укрепляет сердце. Много калия в моркови, капусте, бананах, кураге, абрикосах и даже в пиве.

# Микропроекты по переработке/сушке ягод и овощей

Сухофрукты содержат огромное количество полезных веществ. 5-6 штук сухофруктов, съедаемых ежедневно, улучшают состояние кожи, волос и ногтей, кроме того, сухофрукты – отличный иммуномодулятор. Такое лакомство полезно и детям и взрослым.



# Витамины в сухофруктах

| Сухофрукты     | Витамины в сухофруктах.  |
|----------------|--|
| Чернослив      | Содержит витамины А,С,РР, группы В, минералы, органические кислоты. Плоды усиливают перистальтику кишечника, нормализуют пищеварение, избавляют от запоров. Чернослив повышает стрессоустойчивость организма, а также предотвращает ломкость костей. Ежедневное употребление 10-ти сушеных плодов предотвращает развитие остеопороза.  |
| Курага         | По содержанию минералов – калия, кальция, магния, железа, фосфора, – курага превосходит свежие плоды. В ней содержатся также витамины А, С, РР, группы В. Органические кислоты и пектины выводят из организма тяжелые металлы и радионуклиды. Курага является прекрасным общеукрепляющим средством, применяется при анемии, заболеваниях ЖКТ. Благодаря наличию калия и магния сушеные плоды полезны при сердечно-сосудистых заболеваниях, укрепляют сердечную мышцу, сосуды, полезны при гипертонии.  |
| Яблоки и груши | Благотворно влияют на пищеварение, выводят из организма токсины, тяжелые металлы, радионуклиды. Содержат клетчатку, пектины, различные кислоты и витамины, а также кверцетин, который борется с воспалительными процессами, повышают сопротивляемость организма инфекциям, полезны при анемии, борются с депрессией, положительно влияют на нервную систему.   |
| Изюм           | поистине является сушеным поливитамином. В нем в большом количестве содержится калий, а также витамины группы В, фосфор, натрий, кальций, магний, железо, йод. Полезен для щитовидной железы, способствует укреплению нервной системы, нормализует сон, укрепляет сердечную мышцу, поэтому используется при сердечно-сосудистых заболеваниях. Рекомендован к употреблению при малокровии, заболеваниях почек и пищеварительной системы, при повышенных физических нагрузках, беременности. В смеси с орехами изюм используется для повышения лактации. |
| Инжир          | Является хорошим источником энергии, содержит много витаминов и микроэлементов, активизирует мозговую деятельность, улучшает память, укрепляет организм, используется при простудах, кашле.  |

# Орехи

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>Грецкие орехи</b> | Помогают орешки при анемиях, заболеваниях, болезнях сердца, дерматитах, простуде. Кроме того, грецкий орех оказывает успокаивающее действие и показан при бессоннице и нервных расстройствах. Необходим грецкий орех беременным женщинам, кормящим мамам, а также в период восстановления после перенесенных операций. Оказывает благотворное действие на иммунную систему организма.   |
| <b>Миндаль</b>       | Полезен при гипертонии, при ожирениях, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, астме, плеврите, изжоге. Кроме того, сладкий миндаль рекомендуют всем лицам, достигшим тридцатилетнего возраста, в качестве профилактического средства от атеросклероза при повышенном уровне холестерина. Миндаль горький показан к применению в качестве профилактического средства при лечении заболеваний почек, верхних дыхательных путей, а также при лечении некоторых заболеваний мочеполовой системы у женщин. |
| <b>Фундук</b>        | Это – чистый белок. Применяют в качестве профилактики ожирения, показан при диабете, хронической усталости, флебитах и варикозе, увеличении предстательной железы, артериальной гипертензии. Фундук используют при лечении хронической анемии.  |
| <b>Арахис</b>        | Многие считают этот плод бесполезным, но арахис благоприятно действует на функции тканей, способствует росту и обновлению клеток. Его используют в качестве желчегонного средства. Арахис способствует снижению уровня холестерина в крови. Кроме того, он повышает потенцию и прекрасно воздействует на либидо. А также улучшает память, способность концентрировать внимание, показан при бессоннице и быстрой утомляемости.  |
| <b>Кешью</b>         | Отлично укрепляет иммунную систему, кроме того, кешью нормализует обменные процессы в организме, показан при анемии, псориазе и заболеваниях сердца.  |
| <b>Фисташка</b>      | Способен помочь в период больших физических и умственных нагрузок, так как активизирует работу мозга и в то же время оказывает тонизирующее и общеукрепляющее действие на весь организм. Полезны фисташки людям страдающим туберкулезом легких, при анемиях, аритмии и тромбофлебите.   |

# РЕЦЕПТЫ ИЗ СУХОФРУКТОВ

1. **Салат:** смещать их с орехами, заправить сметаной или сливками.

2. **Уникальная витаминная смесь** для повышения иммунитета и восстановления организма после заболеваний: по 200 граммов кураги, чернослива, изюма, грецких орехов, 3 стол. ложки меда, 1 лимон. Сухофрукты залить кипятком на 10 минут, после просушить. Лимоны разрезать на дольки, удалить косточки. Сухофрукты, орехи и лимон измельчить на мясорубке или в блендере, смешать с медом. Смесь хранить в холодильнике в стеклянной банке, принимать натощак по 1 стол. ложке взрослым и 1 ч.ложке детям, можно с чаем или молоком.

3. **Чернослив с орехами и творогом.** Возьмите 500 грамм чернослива, предварительно замоченного в воде. 400 грамм творога протрите через сито, добавьте в него 2 столовые ложки манной крупы, 5 яичных желтков и 75 грамм сахарного песка, хорошо разотрите. После чего в полученную массу нужно добавить 10-15 ядер, предварительно очищенных и обжаренных, грецких орехов. Творожно-ореховой массой нафаршируйте чернослив. Выложите плоды фаршированного чернослива на противень, налейте в него немного воды и запеките в духовке 10-15 минут. Остудите до комнатной температуры, подавайте с взбитыми сливками. Такой десерт станет истинным украшением вашего праздничного стола. Приятного аппетита.

# Пищевая ценность и калорийность сухофруктов

| <b>Продукт</b>              | <b>Энергетическая<br/>ценность, ккал</b> | <b>Вода, г</b> | <b>Белки, г</b> | <b>Жиры, г</b> | <b>Углеводы, г</b> |
|-----------------------------|--|----------------|-----------------|----------------|--------------------|
| <b>Груша</b>                | 246                                      | 24,0           | 2,3             | -              | 62,1               |
| <b>Чернослив</b>            | 264                                      | 25,0           | 2,3             | -              | 65,6               |
| <b>Курага</b>               | 272                                      | 20,2           | 5,2             | -              | 65,9               |
| <b>Яблоки</b>               | 273                                      | 20,0           | 3,2             | -              | 68,0               |
| <b>Персики</b>              | 275                                      | 18,0           | 3,0             | -              | 68,5               |
| <b>Изюм с<br/>косточкой</b> | 276                                      | 19,0           | 1,8             | -              | 70,9               |
| <b>Урюк</b>                 | 278                                      | 18,0           | 5,0             | -              | 67,5               |
| <b>Изюм<br/>кишмиш</b>      | 279                                      | 18,0           | 2,3             | -              | 71,2               |
| <b>Вишня</b>                | 292                                      | 18,0           | 1,5             | -              | 73,0               |



Б л а г о д а р ю з а  
в н и м а н и е !