

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 16



Пирамида здорового питания для детей.

Подготовила: воспитатель Пятак Н.В.

-Саров-

Человек, который решил изменить свой образ жизни и стать счастливее, должен уделить большое внимание вопросу питания. От него во многом зависит здоровье, ведь, как сказал Гиппократ, мы – то, что мы едим. Изучая этот вопрос, следует особенно тщательно изучить, что представляет собой пирамида правильного питания.

Общие сведения

Под пищевой пирамидой нутрицитологи понимают принципы правильного питания, изображенные в виде схемы. Продукты, помещенные в основание – рекомендованные для ежедневного употребления и должны стать основой меню. Те блюда, которые можно найти вверху пирамиды, лучше не есть совсем или употреблять понемногу, поскольку пользы от них нет.



Схема предполагает, что соблюдающий ее человек не только контролирует меню и пьет достаточно воды, но и прибегает к спортивным упражнениям, давая организму физические нагрузки, чтобы поддерживать нужный вес. Разработчиками этой схемы являются специалисты в области питания, работающие в Гарвардской школе общественного здоровья. Впервые пирамида здорового питания представлена общественности более двадцати лет назад и до сих пор не утратила своей актуальности.

Продукты, включенные в схему, представляют собой белки, жиры и углеводы, которые должны употребляться ежедневно в таком соотношении:

- белки – до трети рациона;
- углеводы – до половины рациона;
- жиры – не более десятой части рациона.

Многие диеты не соответствуют правилам здорового питания и даже противоречат им. Даже спортсмены, наращивающие мышечную массу, могут следовать указаниям в этой схеме, и это не помешает им обрести рельеф и силу. Указанные пропорции идеально соответствуют потребностям организма в полезных веществах и помогают сохранять здоровье.

Структурное изображение

Если говорить о структуре пирамиды, то она состоит из пяти ярусов, или «этажей». Они представлены так:

1. В основании пирамиды здорового питания находятся физически упражнения, а также напоминание о необходимости выпивать достаточно жидкости и взвешиваться, чтобы следить за весом. Здоровое тело невозможно без занятий спортом.
2. Следующий ярус состоит из продуктов, которыми следует насытить ежедневный рацион – это цельнозерновые блюда, фрукты, овощи и масла.
3. Белковосодержащие продукты – постоянная часть меню, но в меньших количествах.
4. На следующем уровне – молочная продукция, которые важно включать в схему питания, но умеренно и не каждый день.
5. На верхушке пирамиды – продукты, состоящие из простых углеводов и крахмала, а также алкоголь.

Следует подробнее остановиться на каждом из уровней, чтобы понять, как именно нужно питаться, чтобы быть здоровым и активным как можно дольше.

1 уровень

Основа рациона здорового человека – это:

- любые фрукты, ягоды и овощи (как собранные и выращенные в России, так и экзотические);
- цельнозерновые продукты (паста, изготовленная из твердой пшеницы, нешлифованный рис, гречка, перловка, овсянка и даже хлеб, если он был выпечен из муки грубого помола);

- масла и жиры, имеющие растительное происхождение, в которых содержатся кислоты Омега 6 и Омега 3 (можно добавлять в блюда немного подсолнечного, льняного, кукурузного или рапсового масла).

Человек, желающий перейти на здоровое питание, должен питаться в основном этими продуктами. Из фруктов и овощей организм получит углеводы, которые для него полезны, а не трансформируются в подкожный жир. А витамины и минералы, поступающие с ними в организм, помогут сохранить здоровье внутренних органов, поддержать иммунитет и обеспечить красоту кожи и волос, а также прочность зубов и ногтей. Однако фрукты лучше употреблять умеренно, потому что в них много сахара.

Многие боятся, что при употреблении большого количества углеводов вес пойдет в гору. Но к ожирению приводит лишь злоупотребление простыми углеводами. Сложные углеводы не представляют опасности для фигуры. Организм усваивает сложные углеводы медленнее, они не ведут к резкому выбросу инсулина и нарушениям в обмене веществ.

Лучше насыщать меню углеводами, которые содержат много клетчатки. Употреблять такие продукты лучше вареными или сырыми, отказавшись от жарки.

2 уровень

На втором уровне находятся белковосодержащая еда. К ней относятся:

- дары моря, рыба, мясная и рыбная продукция, птица, яйца в качестве белков животного происхождения;
- зерновые, орехи, бобы и другие продукты, являющиеся белками растительного происхождения.

Со всеми перечисленными продуктами в организм человека поступает белок. Существует несколько точек зрения на то, какой именно белок лучше вводить в ежедневное меню. Есть целые движения: вегетарианство и сыроедение, – которые пропагандируют полную замену животных белков на растительные, но нутрициологи считают, что лучше употреблять животные белки, потому что они обладают лучшим аминокислотным профилем.

Рассматривая продукты конкретнее, можно рекомендовать дополнить меню следующими продуктами:

- курицей, гусятиной, индейкой;
- телятиной, говядиной, бараниной;
- кальмарами, креветками;
- лососем, неркой, минтаем, тунцом, треской;
- горохом, чечевицей, нутом, фасолью.

Все перечисленные продукты дают чувство насыщения и помогают поддерживать работоспособность. Говоря о мясе, лучше приобретать диетическое, не содержащее много жира. Можно заменить его полностью птицей, потому что ее жирность ниже, а аминокислотный состав – лучше.

В рыбе содержится не только белок, но и полезные Омега-3 жиры, необходимые человеку ежедневно.

3 уровень

Это – продукция молочного животноводства: молоко, творог, сыры, йогурт, сыворотка, кефир и т.д. В ней много витаминов, главным из которых является кальций. Без него, кости детей не могут нормально развиваться, а кости взрослых людей становятся более хрупкими. При регулярном употреблении кисломолочной продукции человек обеспечивает правильное функционирование кишечника, занося в него полезные лакто- и бифидобактерии.

Некоторые люди страдают от непереносимости лактозы. Тогда можно вместо молока употреблять сыры, творог или кефир. На полках современных магазинов можно найти молоко, которое не содержит лактозу – изготовленное из сои или миндального ореха. Творог и кефир также содержат казеин, который идеально подходит для поддержания сил организма после занятий спортом. Эти продукты также рекомендуется съедать на ночь, потому что они не приведут к появлению лишнего веса, но наполнят организм энергией во время сна.

4 уровень

Здесь находится та пища, которую стоит вовсе убрать из рациона. Если полностью отказаться от нее – слишком сложно, – то следует хотя бы снизить регулярность ее употребления и уменьшить размер порций. Речь идет о таких продуктах, как:

- картофель (в нем чересчур много крахмала);
- маргарин, сливочное масло, красные сорта мяса (все они содержат вредные животные жиры);
- продукты, в составе которых простые углеводы;
- сладости;
- алкогольные напитки.

Если представить жизнь без алкоголя сложно, лучше остановить выбор на красных сортах вин.

Качество жизни и здоровье не только не пострадают при полном отказе от перечисленного, но и улучшится. Люди, больные ожирением, смогут его победить.

У пирамиды есть несколько сегментов, каждый из которых выкрашен в свой цвет. Они обозначают группы продуктов, рекомендуемых к употреблению:



- **оранжевый сектор** включает злаковые, в которых отсутствуют жиры, имеются минералы и витамины, а также растительный белок и полезные пищевые волокна;
- **зеленый сектор** представлен овощами;
- **красный сектор** – это все многообразие фруктов и ягод;
- **желтый сектор** означает жиры, которые должны быть преимущественно растительными или поступающими в организм с рыбными блюдами;
- **в голубом секторе** – молоко и другие молочные продукты;
- **фиолетовый сектор** включает мясную и рыбную продукцию, а также бобы, орехи и яйца.

Что такое пищевая пирамида?

Прежде чем перейти непосредственно к понятию пищевой пирамиды следует сказать, что все продукты можно поделить на несколько групп по их физическому состоянию:

- твердые;
- сыпучие;
- жидкие.

Градация также может производиться исходя из частоты употребления тех или иных продуктов. К примеру, одни из них мы не только едим каждый день, но и не представляем жизнь без них. Другие мы потребляем от случая к случаю, а третьи стараемся избегать в виду их бесполезности и вредности.

Пищевая пирамида – это схематическое изображение принципов здорового питания. Разработана она диетологами и, как обычная пирамида, имеет свое основание и вершушку. Придерживаясь правил здорового питания, человек

составляет для себя продуктовую корзину, двигаясь от основания пирамиды к ее вершине.

Основа пищевой пирамиды – продукты, появляющиеся на нашем столе ежедневно, а вершина – пищевая продукция, которую следует избегать. Пирамида здорового питания незаменима для человека, активно занимающегося спортом. Строя свой рацион согласно ее принципам, можно добиться каких-то существенных результатов. А для этого нужно знать «тело» пирамиды, т.е. те группы продуктов, из которых она состоит, и ее основной принцип: ежедневные физические нагрузки, потребление достаточного количества жидкости и контроль веса тела.

Ступени пищевой пирамиды

Пирамида питания здорового человека состоит из четырех ступеней:

- основание;
- вторая ступень;
- третья ступень;
- верхушка.

Разберем каждую из них по отдельности.

Основание

Основание пирамиды состоит из трех групп продуктов, которые должны встречаться в рационе питания, если не ежедневно, то как можно чаще.

Группа	Продукты	Зачем нужно?
Овощи и фрукты	Все фрукты и овощи	Содержат много клетчатки, замедляющие усвоение пищи, овощи способствуют лучшему перевариванию белка.
Растительные ненасыщенные жиры	Кукурузное, подсолнечное, рапсовое, льняное, оливковое масло	Способствуют быстрому мышечному восстановлению после интенсивного тренинга, снижают уровень холестерина.
Цельнозерновые продукты (сложные углеводы)	Хлеб из муки грубого помола, макароны из твердых сортов пшеницы, крупы, нешлифованный рис	Обеспечивают организм питательными веществами, содержат минимум сахара



Вторая ступень

Следующая ступень представлена белковосодержащими продуктами, которые могут быть растительного и животного происхождения.

Вид белков	Продукты	Зачем нужно?
Растительные	Семечки, орехи, бобовые, чечевица, фасоль, нут, грибы	Содержит протеин и большое количество клетчатки, что благотворно влияет на работу кишечника и используется во многих программах по похудению.
Животные	Мясо, рыба, птица, морепродукты, яйца, курица	Содержит все необходимые аминокислоты.



Третья ступень



Включает в себя молоко и его содержащие продукты, коими могут быть кефир, творог, сыр и прочее. Эти продукты являются источником многих витаминов и микроэлементов, также они содержат полноценные животные белки. При непереносимости лактозы обычное молоко можно заменить соевым или миндальным.

Верхушка

Верхушка вобрала в себя те продукты, которые необходимо сократить до минимума. К ним относятся:

- животные жиры;
- простые углеводы;
- сладости;
- выпечка из белой муки;
- алкогольная продукция.

Не следует также увлекаться картофелем – в нем содержится слишком много крахмала.

Каждую продуктовую группу можно условно поделить на порции. Определите суточную калорийность вашего рациона, исходя из пола, возраста и степени активности, для установления количества порций и ее размера. Так, при ориентации на группы порции продуктов могут быть выражены следующим образом:



- зерновые – ломтик хлеба, 100 гр каши или макарон, 2-3 овсяных печенья;
- овощи – полстакана сырых или вареных овощей, стакан овощного сока;
- фрукты – один любой средний фрукт, стакан фруктового сока;
- белки – 100гр мяса, 3 яйца, три четверти тарелки фасоли;
- молочные продукты – стакан молока, пару ломтиков сыра, треть пачки творога;

- верхушка – 2 ложки сахара, 30 гр сливочного масла.

Разнообразие пищевой пирамиды

Пищевая пирамида базируется на пяти основных принципах. **Главным из которых является правило разнообразия, заключающееся в том, что есть можно все, что угодно при отсутствии аллергии и противопоказаний.** При этом каждая продуктовая группа соответствует своему цвету.



Оранжевый

Включает все злаки: от хлеба до круп. Группа богата витаминами, минералами, пищевыми волокнами, растительным белком и бедна жирами. Ежедневно необходимо съедать шесть порций злаков. На схеме оранжевый занимает самую большую долю, соответственно и в рационе злаки должны преобладать. Предпочтение при этом нужно отдавать хлебу с отрубями и геркулесу.

Возможно, шесть порций звучит, как нереальная цифра. Но, если учесть, что одна порция той же каши – это 100 гр, то полноценная тарелка на завтрак в 400 гр уже займет четыре порции, плюс кусочек хлеба и пару штук печенья. Вот всех шести порций, как и не бывало.

Зеленый

Представлен всеми видами овощей. Три-пять порций в день будет достаточно. При этом рацион должен быть составлен таким образом, чтобы в нем присутствовала порция желтых, оранжевых или зеленых овощей, содержащих бета-каротин.

Красный

Фрукты, ягоды также, как и овощи – источники бета-каротина, витамина С, фолиевой кислоты и других витаминов и микроэлементов. Также они богаты растительной клетчаткой и органическими кислотами. В день понадобится 2-3 порции фруктов, причем одна из них должны быть цитрусовая.

Можно пить и соки, но свежий фрукт все же предпочтительней, так как в нем сохраняется растительная клетчатка и содержится меньше сахара. Как фрукты, так и овощи должны быть разнообразными. К примеру, если в понедельник это банан, то во вторник яблоко и так далее.

Желтый

Самая узенькая полоска, представленная жирами. Причем растительные жиры в приоритете. Они даже составляют основание пирамиды. Незначительная ширина полоски связана с насыщенными жирами, многие которыми злоупотребляют. Так, нужно свести к минимуму масло и маргарин, кондитерский жир. В противном случае можно заработать проблемы с сердечно-сосудистой системой.

Голубой

Все молочные продукты, богатые витаминами, микроэлементами и являющиеся источником полноценных животных белков. Также они содержат лакто и бифидобактерии так необходимые нашему кишечнику. Ежедневно нужно употреблять по 2-3 порции молочных продуктов.

Фиолетовый

Представлен растительными и животными белками. Также в день понадобится 2-3 порции. Причем одна из них должна состоять из растительных белков, например, орехов или бобовых, а две другие – из животных – мясо, рыба, яйца. Мясо лучше выбирать постное, а от колбас и сосисок лучше вообще отказаться. Рыбу тоже лучше выбирать нежирных сортов.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует

Рекомендации ВОЗ построены по принципу светофора.

Зелёный свет — еда без ограничений — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия. Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.