Дополнительные материалы

**ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ**

Человек в процессе питания имеет дело не с пищевыми веществами, а с пищевыми продуктами. Поступление пищевых веществ в нужных количествах и соотношениях осуществляется через потребление разнообразного набора пищевых продуктов. Поэтому понимание принципов и правил здорового питания должно выражаться в правилах и принципах потребления различного вида пищи. В зависимости от содержания различных пищевых веществ существует классификация продуктов по группам. Продукты, включенные в одну группу, содержат приблизительно одинаковый набор пищевых веществ. Потребляя рекомендуемое число условных порций каждой группы продуктов, можно полностью обеспечить потребности организма всеми необходимыми пищевыми веществами в достаточном количестве.

**I группа продуктов** — хлеб, зерновые и картофель находятся в основании пирамиды. Эти продукты составляют основу рациона и их необходимо употреблять в наибольшем количестве.

**II группа продуктов** — овощи являются важным элементом здорового питания. Рацион, богатый фруктами и овощами, имеет низкую калорийность, способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, состояния иммунной системы, обмена веществ, выведению из организма жиров, токсических веществ, канцерогенов, аллергенов, снижению уровня холестерина в сыворотке крови, риска развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, остеопороза, некоторых видов онкологических заболеваний (рака полости рта, желудка, толстой кишки), образования камней в печени и почках

**III группа продуктов** — фрукты также, как и овощи, являются важным элементом здорового питания.

**IV группа** — молочные продукты (молоко, йогурт, сыр и др.). Показано, что рационы с включением молока и молочных продуктов способствуют укреплению костей и зубов, улучшению состояния кожи, ногтей, волос, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшению риска остеопороза. В молочных продуктах содержатся кальций, фосфор, калий, витамины А, D, группы В и белок.

**V группа** продуктов — белковые продукты. Эта группа включает такие продукты, как мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки. Продукты этой группы богаты полноценным белком, содержат витамины группы В (ниацин, тиамин, рибофлавин, В6 и В12), витамин Е, железо, цинк и магний. Мясные продукты, птица, рыба и морепродукты способствуют повышению защитных сил и энергетического потенциала организма, снижению риска развития анемии и йододефицитных состояний.

**VI группа продуктов** — это жиры, представленные растительным и сливочным маслом, маргарином, различными видами кулинарных жиров. Эти продукты следует использовать в небольших количествах и нечасто.

В таблице  для каждой группы указано минимальное и максимальное количество условных порций продуктов, которые рекомендуется потреблять ежедневно. За условные объемные порции пищи для простоты использования приняты объем стакана или чашки, или полупорционной глубокой тарелки, соответствующие 250 мл продукта; за условные весовые порции — 80-120 г вареного мяса или рыбы в размере карточной колоды или аудиокассеты.

**Продукты рациона здорового питания**

*Группа продуктов*

*Перечень продуктов*

*Размер порции, г*

*Размер порции бытовые меры или штуки*

*Продукты, составляющие основу рациона здорового питания (потребляются несколько раз в день)*

*Овощи (свежие, замороженные и консервированные)*

*Ярко окрашенные (красные, оранжевые, темно-зеленые) овощи*

*помидоры, морковь томатный и морковный соки, красный, оранжевый и желтый перец, тыква, сладкий картофель, красный репчатый лук, брокколи, зелень (петрушка, укроп, кинза, лук), шпинат, листовой салат, репа и зелень горчицы, морские водоросли 125 (100- 150)*

*3-4 средних соцветий брокколи, 3-4 ст. л. нарезанной смеси овощей. 1 средний помидор, ½ перца, 150 мл овощного сока, 2/3 стакана кубиков тыквы, 200-300 мл овощного супа*

*Крахмалистые овощи*

*картофель, кукуруза, зеленый горошек, зеленая фасоль, свекла 125 (100- 150)*

*1 средний картофель, 2-3 ст. л. консервированной кукурузы, зеленого горошка, 3 ст. ложки тушеных (отварных) овощей, 200-300 мл борща или картофельного супа*

*Другие овощи*

*салат айсберг, зеленая фасоль, зеленый перец, огурцы, капуста, сельдерей, кабачки, чеснок, лук*

*125 (100- 150)*

*1 средний огурец, 3 ст. л. салата из капусты или смеси сырых овощей*

*Фрукты (свежие, замороженные, консервированные и сушеные)*

*Фрукты*

*апельсины, мандарины, яблоки, груши, бананы, виноград, дыни, сухофрукты, ягоды*

*125 (100- 150*

*Средний апельсин, яблоко, персик или груша, 2 средних мандарина, крупные сливы, 2/3 стакана ягод*

***Зерновые***

*Цельнозерновые продукты*

*Цельнозерновые хлеб, хлопья и крекеры, овсянка, гречиха, киноа, попкорн (без соли или сахара) и коричневый рис*

*50 хлеб 150-200 каши*

*2-3 кусочка батона нарезного, 1 средняя булочка, 3-4 ст. л. каши, стакан попкорна*

*Продукты из очищенного зерна (их выбор должен быть обоснован)*

*белый хлеб, крупы из очищенного зерна (рис, кукуруза, пшено, манка, перловка) и хлебобулочные изделия (макароны, сухари и др.)*

*50 хлеб 150-200 каши*

*2-3 кусочка батона нарезного, средняя булочка, 3-4 ст. л. каши, стакан попкорна*

***Молочные продукты****(предпочтение должно отдаваться продуктам с низким содержанием жира без добавленного сахара)*

*Жидкие молочные продукты*

*Молоко, кефир, простокваша, ряженка, йогурт и др. питьевые молокопродукты*

*180-200*

*1 стакан*

*Пастообразные и полутвердые*

*Творог*

*120*

***Белковые продукты***

*Мясо, птица, яйца*

*Мясо (говядина, баранина, свинина, конина, оленина и др. без видимого жира), птица (без кожи), яйца*

*100 г (80-120)*

*кусок мяса размером в колоду карт, 2-3 куриных крыла, 1 куриный окорочок, 2 куриных яйца*

*Морепродукты*

*Рыба морская и речная, ракообразные (креветки, раки и др.), моллюски (улитки, мидии, гребешки, устрицы, кальмары и др.), иглокожие (трепанг), рыбные консервы в собственном соку*

*100 г (80-120)*

*3-4 крупные креветки*

*бобовые (фасоль, горох) орехи и семена, грибы*

*Зрелый горох, бобы фасоли, нута, сои и др., продукты на основе концентратов сои 100(80-100)*

*2/3 стакана отварного гороха или фасоли*

*Растительные масла*

*Растительные масла*

*Подсолнечное, кукурузное, соевое, льняное, оливковое*

*5 мл*

*1 чайная ложка*

*Продукты с высоким содержанием жира, соли или сахара, потребление которых должно быть ограничено*

*Овощные консервы с высоким содержанием соли и/или жира*

*Соленые и маринованные огурцы, помидоры, квашеная капуста, овощные салаты и закуски, овощная икра из баклажан, кабачков и др., консервированные грибы*

*30-50*

*Небольшой огурец или помидор, 1-2 ст. л. как компонент гарнира или в составе салатов*

*Фрукты консервированн ые*

*Компоты с сахаром, фруктовые нектары, морсы, фруктовые соки*

*125 (100- 150)*

*150 мл нектара*

*Изделия из муки и круп с высоким содержанием сахара или жира*

*Сдобная выпечка, жареные пирожки, чебуреки, беляши, запеканки, пудинги, круассаны*

*75 (50-100)*

*1 калорийная булочка*

*Мучные кондитерские изделия*

*Печенье, пряники, вафли, торты и пирожные*

*50 (30-70)*

*3-5 шт. печенья, 1-2 пряника, 1 средняя булочка*

*Жидкие и полужидкие молочные продукты*

*Йогурты с фруктовыми наполнителями, молочные десерты*

*80-120*

*Пастообразные молочные продукты, с жирностью более 3,5% и/или с сахаром.*

*Творожки, сырковая масса, сырки глазированные*

*2-3 ст. л.*

*Продукты из мяса, птицы*

*Колбасные изделия, паштеты, консервы, мясные деликатесы,*

*30*

*Морепродукты*

*Соленая, копченая и вяленая рыба, рыбные консервы, рыбные деликатесы*

*20-30*

*Жировые продукты*

*Масло сливочное, сметана, сливки*

*1 ч.л*

*Кондитерские изделия*

*конфеты*

*15гр*

Выбор пищи для составления здорового рациона может осуществляться по определенной схеме согласно принципу «или-или». Это значит, что из каждой группы пищевых продуктов выбирается любой один. Частота потребления продуктов представлена в количестве порций в день. В схему включены некоторые рекомендации по выбору продуктов

Правильное питание — выбирайте по принципу «или-или»

**МЯСО, РЫБА, ПТИЦА**

Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов 2-3 раза в день; на 1 прием: 80-100 г говядины или баранины

или 60-80 г свинины или 80-100 г птицы (куриная ножка)

или 2 куриных яйца (не более 4-5 шт. в неделю)

или 1-2 котлеты или 3-4 ст. ложки не жирной мясной тушенки

или 0,5-1 стакан гороха или фасоли

или 80-100 г рыбы (не менее 2-3 раз в неделю)

**ФРУКТЫ, ЯГОДЫ** свежезамороженные, или консервированные

Наиболее полезны ярко окрашенные 2 и более раз в день; на 1 прием:

1 яблоко или груша

или 3-4средней сливы

или ½ стакана ягод

или ½ апельсина или грейпфрута

или 1 персик или 2 абрикоса

или 1 гроздь винограда

или 1 стакан фруктового

или плодово-ягодного сока

или полстакана сухофруктов

**ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ**

6-8 приемов в день; на 1 прием:

Хлеб белый или черный 1-2 куска

или 3-4 галеты или 4 сушки или 1 бублик

или порция (150-200 г) пшенной или гречневой

или перловой каши

или порция (200-250 г) манной или овсяной

или порция (150-200 г) отварных макарон

или 1-2 блина

Ограничивайте или исключайте добавление жиров к блюдам!

**МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Выбирайте низкожирные сорта молока и продуктов без добавления сахара 3 раза в день; на 1 прием

1 стакан молока или кефира или простокваши

или йогурта или 60-80 г (3-4 ст. л.) нежирного

или полужирного творога

или 30-50 г твердого

или ½ плавленого сыра

**ОВОЩИ**

Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные 3-4 раза в день; на 1 прием:

 Ежедневно источники витамина С и каротина:

100-150 г капусты

 или 1-2 моркови

или пучок зеленого лука

или другой зелени

или 1 помидор или 1 стакан томатного сока

Всего за 1 день 400 г и более овощей

Картофель 3-4 клубня в день

**ЖИРЫ, СЛАДОСТИ, САХАР**

Ограничивайте потребление!

до: 1-2 ст. ложки растительного масла

или 5-10 г сливочного масла для приготовления блюд;

до: 5-6 чайных ложек (40-50 г) сахара

или 3 шоколадных конфеты

или 5 карамельных конфет

или 5 ч. ложек варенья

или меда

или 2-3 вафли

Данные рекомендации были даны всем участникам Программы. Участие принимали все желающие получатели социальных услуг отделения дневного пребывания граждан пожилого возраста ОГБУСОЦСО «Парус надежды». Информация о Программе распространяется в онлайн группе «Тонус» граждан пожилого возраста.

Для точной оценки состояния здоровья используется следующая методика оценки физического здоровья участников Программы.

**ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

В повседневной практике физическое развитие оценивают по антропометрическим показателям — рост стоя, масса тела (МТ), индекс массы тела (ИМТ), окружность грудной клетки (ОГК), окружность талии (ОТ), окружность бедер (ОБ) и индекс ОТ/ОБ. Индекс массы тела (ИМТ) = вес тела (кг) / рост (м2)

**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

Избыточная масса тела и ожирение повышают риск ИМТ и его значения, определяющие соотношение роста и МТ у взрослых развития таких заболеваний, как атеросклероз сосудов сердца и мозга, сахарный диабет 2 типа, артериальная гипертензия, болезни желчевыводящих путей, остеопороз и некоторые формы онкологических заболеваний. Добиться снижения массы тела можно только уменьшив потребление энергии с пищей (т.е. количество пищи), либо увеличив физическую нагрузку, а лучше и эффективнее всего — одновременно осуществлять и то, и другое. Эпидемиологические данные свидетельствуют, что в группе лиц пожилого и старческого возраста более высокая ожидаемая продолжительность жизни наблюдается при ИМТ от 25,0 до 29,9 кг/м2, что соответствует избыточной массе тела.