



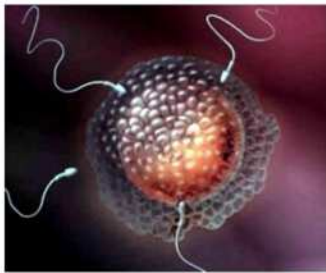
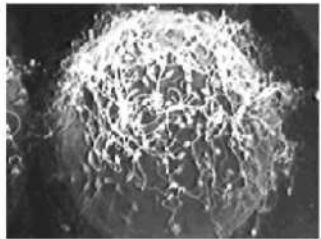
# **ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА**

**по вопросам здорового питания  
взрослого населения всех возрастов**

в том числе беременных и кормящих женщин  
(модуль)



Различные воздействия, в том числе пищевые (**алиментарные**), в критические (или чувствительные) периоды развития плода в последствие могут оказывать значительное влияние на здоровье человека





## Питание программирует развитие ребенка

**Склонность к ожирению и другим, связанным с питанием алиментарно-зависимым заболеваниям, может быть запрограммирована во время внутриутробного развития и раннего детства, зависит от состояния питания матери до и во время беременности.**

**Рост плода может зависеть от пищевого статуса матери до и на очень ранних сроках беременности.**





## **Значение здорового питания матери в период беременности и лактации:**

- **поддержание здоровья беременной женщины**
- **нормальное течение и благополучный исход беременности**
- **обеспечение адекватного роста и развития плода, а затем новорожденного ребенка**
- **обеспечение полноценной длительной лактации**



## Нарушения в питании беременных и кормящих женщин

В рационе питания беременных и кормящих женщин в РФ **недостаточное содержание** - витаминов, минеральных веществ, ПНЖК семейства  $\omega$ -3 в связи с низким потреблением овощей, фруктов, молочных продуктов, рыбы,  
**избыточное** - насыщенных жиров, простых углеводов.

Витаминно-минеральные комплексы используют:

55,7% беременных женщин

22,0% кормящих матерей

Специализированные продукты используют:

16,5% беременных женщин

21,2% кормящих матерей

Лактогенные чаи - 46,7% кормящих матерей





## Необходимые и нежелательные пищевые факторы в рационе питания женщин во время беременности

<b>Необходимые</b>	<b>Требующие удаления из рациона</b>
<b>Белок</b> <b>Витамины:</b> <b>фолиевая кислота</b> <b>ретинол</b> <b>Микроэлементы:</b> <b>цинк, железо,</b> <b>селен, йод и др.</b> <b>ПНЖК <math>\omega</math>-6 и <math>\omega</math>-3</b> <b>семейств</b>	<b>Контаминанты</b> <b>Токсичные элементы</b> <b>Пестициды</b> <b>Микотоксины</b> <b>Радионуклиды</b> <b>Патогенные бактерии</b> <b>Пищевые аллергены</b>



## **Основные принципы здорового питания беременных женщин**

- **Удовлетворение всех физиологических потребностей матери в энергии и основных пищевых веществах.**
- **Дополнительное снабжение энергией и пищевыми веществами, необходимое для роста и развития плода.**
- **Дополнительный прием витаминно-минеральных комплексов, необходимых для роста, развития плода и поддержания здоровья матери.**



## **Основные принципы здорового питания кормящих женщин**

- **удовлетворение всех физиологических потребностей матери в энергии и основных пищевых веществах**
- **дополнительное снабжение энергией и пищевыми веществами, необходимое для продукции достаточного количества молока с высокой пищевой ценностью**
- **предотвращение поступления с молоком матери в организм младенцев продуктов, содержащих алергизирующие компоненты и соединения, способные вызвать раздражение слизистой пищеварительного тракта (эфирные масла, перекиси жирных кислот и др.).**





## Ограничение потребления:

- ✓ соли и соленых продуктов
- ✓ продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров и простых углеводов
- ✓ продуктов с высокой сенсibiliзирующей активностью
- ✓ продуктов, богатых экстрактивными веществами, эфирными маслами, специями, содержащих консерванты, красители и ароматизаторы



## **Продукты, которые не рекомендуется включать в питание беременных и кормящих женщин:**

- **Мясо утки и гуся**
- **Копченые колбасы**
- **Крепкие бульоны**
- **Бараний жир, сало, кулинарные жиры, продукты, приготовленные во фритюре**
- **Торты, пирожные с большим количеством крема**
- **Острые специи; соусы, содержащие уксус и соль, маринованные овощи и фрукты**
- **Алкогольные напитки**



## **Запрещенные продукты и блюда в питании беременных и кормящих женщин:**

- **Блюда из плохо прожаренного мяса**
- **Молоко без термической обработки**
- **Утиные и гусиные яйца**



**Режим питания:** кратность приема пищи в течение дня; количественное распределение пищи по отдельным ее приемам – завтрак, обед, полдник, ужин.

Необходимо исключение одномоментного приема большого количества пищи, длительных промежутков между приемами пищи.

### Пример блюд при 6-и разовом питании





В настоящее время доказано, что рационы, составленные только из натуральных (традиционных) пищевых продуктов, в полной мере не могут обеспечить потребность человека в важных биологически активных компонентах пищи.

