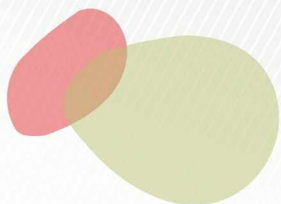




ФБУН «ФНЦ медико-профилактических технологий управления рисками здоровью населения»

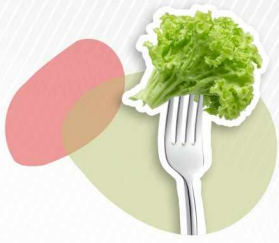
ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА

по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия)



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА





ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ЗАДАНИЕ 1.

КОНТРОЛЬ СОБСТВЕННОГО ПИТАНИЯ С ПОМОЩЬЮ ДНЕВНИКА ПИТАНИЯ

При изучении индивидуального питания используют методы *оперативной* или *ретроспективной* регистрации. Оперативные методы предполагают осуществление записи о том, что съедает человек непосредственно в момент потребления пищи. Ретроспективные методы основаны на оценке питания по памяти. Наиболее распространенный и приемлемый ретроспективный метод – изучение питания с помощью, так называемого, дневника.

Дневник питания

Дневник питания – это ключевой инструмент, позволяющий объективно оценить своё питание, привести его к норме и сформировать полезные привычки. Предлагаем вести дневник питания в течение 7 дней. Пример и форма для ведения дневника представлена ниже.

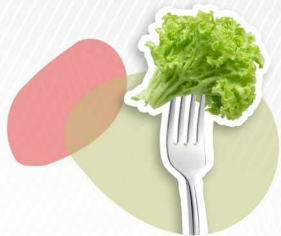
Правила заполнения

- 1. КАЖДЫЙ ДЕНЬ** записываете то, что было в рационе накануне. Для корректного указания названия продукта используйте этикетку (при наличии) на его упаковке.
- 2. СОБЛЮДАТЬ МАКСИМАЛЬНУЮ ТОЧНОСТЬ ПРИ ЗАПОЛНЕНИИ ДНЕВНИКА.** Даже при самом точном заполнении дневника, погрешность в рассчитанной калорийности может составлять 5–10 %.
- 3. УЧИТЫВАТЬ 100 % ТОГО, ЧТО ОКАЗАЛОСЬ В ЖЕЛУДКЕ.** Заносить в дневник всё, что вы съели в течение дня. Не забывать ничего, вплоть до последнего кусочка хлеба и глотка сока или воды.

Продуктов с «отрицательной» калорийностью не существует, это «бородатый» миф, который уводит людей от света истины во тьму заблуждений. Каждый листик салата, кусочек сельдерея или огурца вносит свой вклад в общую кассу суточной калорийности. Если бы продукты с так называемой «отрицательной» калорийностью существовали, то травоядные животные уже давно бы вымерли. А они умудряются набирать внушительную массу, питаясь одной только сочной травкой.

- 4. ПРАВИЛЬНО ВЗВЕШИВАТЬ ПРОДУКТЫ.** Заносить в дневник массу только съедобной части. Например, вы едите абрикосы – сначала взвешиваете абрикосы целиком, потом взвешиваете косточки, вычитаете из первого числа второе и полученную разницу записываете в дневник. Либо сразу отделяете абрикосы от косточек и взвешиваете только мякоть. То же самое – арбузы без корок, курица, рыба без костей и т. п. Лучше всего использовать кулинарные весы.

Если вы не можете оценить массу/объем блюда в граммах и миллилитрах – запишите его в штуках, стаканах, тарелках и пр. Обращайте внимание на указание веса на этикетках продуктов.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ (ФОРМА)

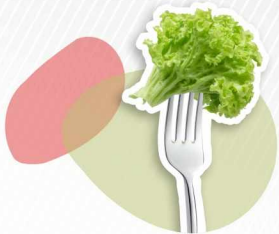
Дата _____

Очередность приема пищи	Время	Блюда / продукты	Масса / количество	Вода / напитки	Объем
1-й прием пищи					
2-й прием пищи					
3-й прием пищи					
4-й прием пищи					
5-й прием пищи					

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ (ПРИМЕР)

1-й ДЕНЬ 20 марта 2020 г.

Очередность приема пищи	Время	Блюда / продукты	Масса / количество	Вода / напитки	Объем
1-й прием пищи	9.40	Творог 2 %-ный	100 г	Минеральная вода	1 стакан
		Питьевой йогурт со злаками	290 г		
		Киви	1 шт		
2-й прием пищи	12.00	Мандарин	1 шт	Чай черный	1 чашка
		Бутерброд с сыром	1 шт		
3-й прием пищи	14.40	Гречневая каша	200 г	Чай красный	1 чашка
		Куриная грудка вареная	100 г		
		Яблоко	1 шт		
4-й прием пищи	19.50	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень)	200 г	Кефир	1 стакан
5-й прием пищи	22.30	Помело (фрукт)	1/4	Кефир	1/2 стакана



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Рассчитать химический состав рациона можно с помощью справочника химического состава российских пищевых продуктов под ред. И.М. Скурихина, который находится в доступе на сайте ФИЦ питания и биотехнологии по ссылке http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.

ЗАДАНИЕ 2.

ПОСТРОЕНИЕ МАРШРУТА ПИТАНИЯ

Ответьте на вопрос о том, где вы (ваши родители) обычно покупаете продукты питания?

- ➔ большой универсальный магазин (супермаркет, гипермаркет);
- ➔ небольшой продуктовый магазин;
- ➔ продовольственный рынок;
- ➔ отдельные прилавки.

С использованием интерактивной карты города (ДубльГИС, Яндекс-карты или др.) постройте маршрут, по которому вы ходите за пищевыми продуктами (рис. 7).

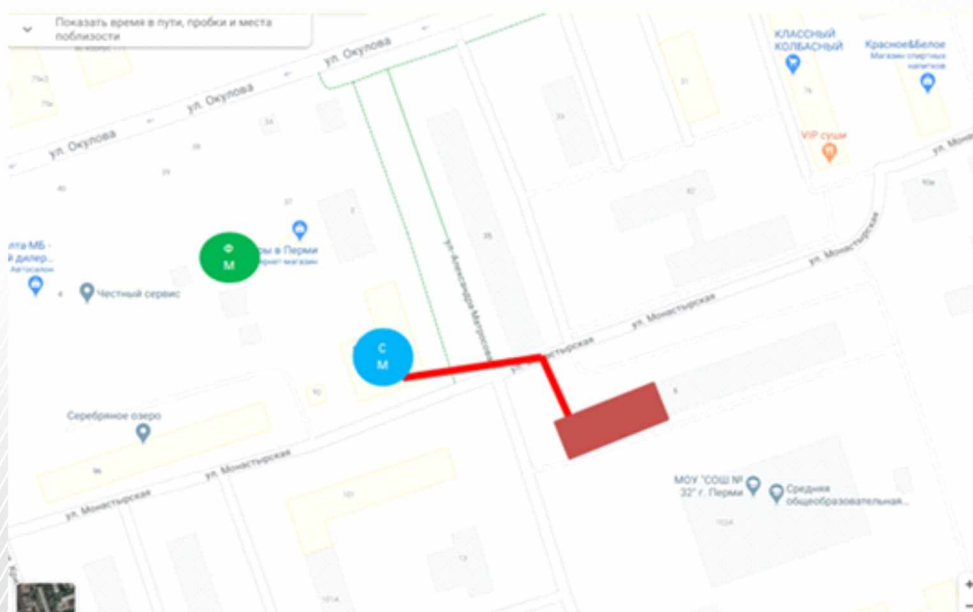
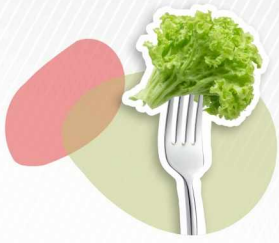


Рисунок 7. Пример маршрута питания



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Инфраструктура здорового питания в городе включает в себя:

- ➔ торговые точки (супермаркеты, продуктовые магазины, киоски и пр.), предлагающие безопасные продукты питания, а также продукты питания для профилактики различных заболеваний и лечебное питание;
- ➔ заведения общественного питания, предлагающие безопасные, разнообразные и полезные блюда в соответствии с различными потребностями в сфере питания;
- ➔ интернет-магазины, обеспечивающие доставку полезных продуктов питания (например, экологически чистых продуктов).

Найдите на карте расположенные наиболее близко к вашему дому магазины, занимающиеся продажей экологически чистых (натуральных) продуктов. Нарисуйте маршрут вашего движения из дома за покупками в данный магазин.

! Интересно

В селе почти безраздельно господствует домашнее питание. Общественное питание развито слабо. Да оно и не имеет здесь особенно глубоких корней, лишь в больших селах, в базарных и притрактовых (в прошлом имелись трактиры), иногда с постоянными дворами, в которых можно было закусить и даже пообедать, выпить чаю. По мере развития товарно-денежных отношений трактиров становилось в сельской местности все больше. Но посетителями этих торговых заведений в основном были проезжие «деловые» люди (торговцы, прасолы, разносчики товаров, прогонщики скота и т.п.) и очень редко – местные крестьяне, зашедшие «обмыть» попку – выпить «магарыч».

Один из способов контроля безопасности продуктов питания – это подтверждение производителями натуральности и качества производимых ими продуктов питания. Сегодня производители используют новые инструменты подтверждения качества и натуральности продукции, в том числе мобильные приложения, такие как Shopwell, Open Label и платформа Smart Label, делающие товары и цепочки поставок «прозрачными» для потребителей (block chain technology). Такой подход в России уже используют крупнейшие производители молочной функциональной продукции, подчеркивающие тем самым ее натуральность и полезность. Например, покупателям предоставляется возможность отследить, из какого именно фермерского хозяйства поступило молоко, разъясняются процедуры производства, подтверждается полезность продукции на основе результатов научных исследований.

В крупных городах России активно распространяются магазины экологически чистых продуктов. Одной из первых сетей таких магазинов стала сеть «Лакшми». Вот как ассортимент магазина описывается на официальном сайте сети «Лакшми – это магазин здоровых продуктов, натуральной косметики, безопасной бытовой химии и других товаров для всей семьи. Уже 6 лет мы занимаемся отбором и продажей продуктов, которые не содержат ГМО, вредных для здоровья консервантов и красителей. Мы первые в России открыли сеть таких магазинов. В прошлом году появился самый большой супермаркет здоровых продуктов в России офлайн, а сегодня весь ассортимент гипермаркета можно купить и онлайн».

Также в Перми функционирует магазин «ФермерФест» – служба заказа натуральных продуктов питания от фермеров и частных производителей. Фермеры, чья продукция представлена в ФермерФест, принимают обязательства не использовать в процессе производства продуктов питания какие-либо химические добавки. Вся продукция, применяемые корма для животных, используемые удобрения для растений являются экологически чистыми.

В 2014 г. в г. Кемерово открылся первый магазин фермерских продуктов «Калина-Малина». Вот так про него написано на официальном сайте: «Это только натуральные продукты, произведенные в соответствии с нашими принципами. Мы называем себя фермерским кооперативом, потому что мы не просто продаем еду, мы поддерживаем и развиваем мелких фермеров из Сибири». Что такое «натуральные продукты» на сайте объясняется так: «На просторах интернета можно встретить разные названия с одним смыслом: чистый продукт, эко-продукт, органический продукт, биопродукт, экологический продукт. Все они, так или иначе, говорят о первозданности продукта и означают, что он изготовлен без химических добавок (в виде консервантов, заменителей), с использованием таких технологий, которые не наносят вреда окружающей среде и не меняют природных свойств продукта (например, не продляют ему жизнь, убивая как вредные, так и полезные бактерии)».