



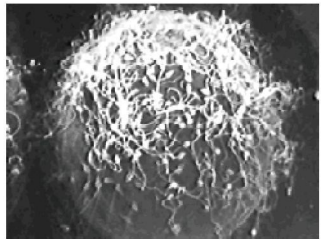
ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА

**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 ω -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

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



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 аллергизирующие 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.

