

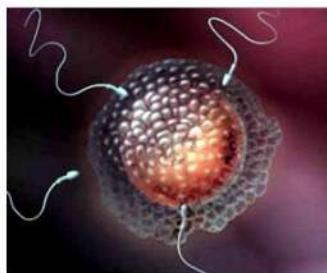
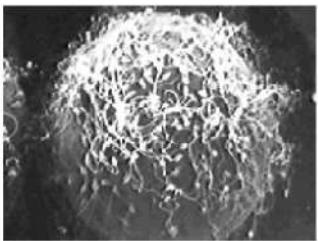


ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА по вопросам здорового питания взрослого населения всех возрастов

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



Widdowson E. 1963, Dorner J. 1974, Barker D. 1992-2000, Lucas A. 1991-2005



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 Витамины: фолиевая кислота ретинол Микроэлементы: цинк, железо, сelenium, йод и др. ПНЖК ω-6 и ω-3 семейств	Контаминанты Токсичные элементы Пестициды Микотоксины Радионуклиды Патогенные бактерии Пищевые аллергены



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 сенсибилизирующей 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.

Основные типы специализированных пищевых продуктов для беременных женщин

Соки и напитки

Сухие инстантные смеси

Чай

БАД

На основе коровьего молока

На основе белков сои

На основе козьего молока