**Лекция для педагогов и родителей**

**«Здоровое питание для взрослых»**

Взрослый человек тратит много энергии и пищевых веществ.

Рацион питания взрослого человека тесно связан с калорийностью.

**Средняя норма калорий:**

* 2400-2800 ккал для мужчин
* 1800-2200 ккал для женщин
* Зная свою суточную потребность в калориях, можно примерно рассчитать, сколько питательных веществ вам нужно. 45-65% потребляемых вами калорий должна приходиться на углеводы (предпочтение нужно отдать медленным углеводам), 0-35% — на белки, 20-35% — на жиры.
* Половину всего вашего суточного рациона должны составлять овощи, фрукты и  зелень. Не увлекайтесь картофелем, так как у него высокий гликемический индекс, который повышает уровень сахара в крови. Лучше, чтобы овощи и зелень преобладали над фруктами, а фрукты были сезонными — чем меньше хранятся фрукты, тем больше полезных веществ в них сохраняется.
* Четверть здорового рациона составляют цельнозерновые продукты: цельная пшеница и мука из нее (она может также называться обойной или обдирной), гречка, ячмень, овсянка, киноа, неочищенный (бурый) рис и продукты, изготовленные из них (крупы, цельнозерновые макароны, черный или серый хлеб). Качество углеводов важнее, чем их количество.
* Четверть суточного рациона должна приходиться на белки. Лучшие их источники — рыба, птица, бобовые, орехи, творог средней жирности. Они хорошо сочетаются с овощами, поэтому их можно добавлять в салат. Ограничьте потребление сыра и красного мяса, исключите полуфабрикаты, колбасы и сильно жаренное мясо.
* В умеренном количестве ешьте растительные масла — нерафинированными заправляйте салаты, на рафинированных жарьте. Избегайте гидрогенизированных масел (маргарина), которые содержат вредные транс-жиры. В небольшом количестве допустимо сливочное масло.
* Не злоупотребляйте чаем и кофе, пейте чистую негазированную воду в достаточном количестве.

Не надо злоупотреблять продуктами, которые промаркированы как диетические, обезжиренные или низкокалорийные. Они состоят из переработанных компонентов, из-за чего имеют крайне низкую питательную ценность, а также могут содержать сомнительные ингредиенты (ароматизаторы, вкусовые добавки, подсластители, влияние которых на организм изучено мало). Лучше заменить их обычными продуктами, не прошедшими глубокой переработки.

Главное — качественное разнообразное питание, а оптимальная калорийность — его следствие!

[Здоровое питание для взрослых (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)](https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/courses/ede-vse-vozrasty-pokorny-/zdorovoe-pitanie-dlya-vzroslykh/)

**«Здоровое питание для пожилых»**

По определению Организации Объединенных Наций (ООН), пожилыми называются люди старше 60 лет.

В нашей стране, как и во всем мире, пожилых становится все больше. Сохранить активность в пожилом возрасте и избежать грозных спутников старости — подагры, остеопороза, сахарного диабета, атеросклероза, онкологических заболеваний — поможет правильное питание.

С годами обмен веществ замедляется, снижается физическая активность, а с ней потребность в белках, жирах, углеводах и клетчатке. Калорийность дневного рациона каждые десять лет жизни после 40 лет становится ниже в среднем на 7%. У людей старше 60 лет среднесуточная калорийность должна составлять от 1800 (у женщин) до 2200 ккал (у мужчин). Однако после 60 лет остается высокой и даже возрастает потребность в минеральных веществах, таких как кальций, магний, калий, железо, и в витаминах А, D, Е, В12.

В пожилом возрасте меняется тело человека — возрастает процент жира, меньше становится мышечной массы. Чтобы не терять ее слишком быстро, нужно употреблять достаточно белка.

Среди источников животного белка выбирайте нежирную рыбу, молоко, белок яиц. Пожилой человек может позволить себе 2–3 яйца в неделю (лучше всмятку или в виде омлета).

Мясо, птицу и рыбу, даже нежирные, следует употреблять с осторожностью, не более одной порции в день (80–100 г), только в отварном виде: они богаты пуриновыми основаниями, которые могут вызвать подагру. Наиболее вреден бульон — в него при варке переходит подавляющая часть пуринов. Первые блюда на бульоне допускаются не более 2–3 раз в неделю, в остальное время выбирайте вегетарианские супы (крупяные, молочные, овощные и фруктовые).

**Предпочтительные виды мяса и рыбы — маложирные: говядина, телятина, козлятина, ягнятина, мясо кролика, курица, индейка, речная рыба (судак, щука, карп), из морской — тресковые сорта.  1–2 раза в неделю пожилым людям желательно устраивать дни без мяса.**

До трети белка в день людям в возрасте 60 лет и старше нужно получать из молочных продуктов — они содержат много кальция, необходимого для профилактики остеопороза. Ежедневно съедайте по 100 г обезжиренного творога и 10–30 г нежирного несоленого сыра.

При хорошей переносимости можно выпивать 300–400 мл молока в день. Если свежее молоко стало плохо переноситься с возрастом из-за снижения активности ферментов, его можно кипятить или добавлять в небольших количествах в чай или кофе.

Особенно полезны кисломолочные продукты — кефир, простокваша, ацидофилин. Они содержат молочнокислую палочку, которая поддерживает нормальный состав кишечной микрофлоры. Это предотвращает гнилостные процессы в кишечнике и позволяет печени эффективнее выводить токсины.

Ежедневно перед сном рекомендуется употреблять 200 г кефира, в который для профилактики запоров можно добавить одну столовую ложку растительного масла, хорошо размешав.

Чрезвычайно полезно употребление молочнокислых продуктов с пробиотиками – лакто- и бифидобактериями. Такие продукты обычно имеют приставку «био» в названии. А чтобы пробиотики действовали эффективнее, употребляйте пребиотики, например, пищевые волокна.

**Половину белков в рационе должны составлять растительные – зерновые и бобовые (если они хорошо переносятся). Из каш наиболее полезны гречневая и овсяная. Хлеб ешьте ржаной, из муки грубого помола, из цельного зерна или с добавлением отрубей (всего до 300 г в день).**

Жиров в пище пожилых людей должно быть немного. Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний или при их наличии необходимо ограничить продукты, которые содержат холестерин и насыщенные жирные кислоты (печень, почки, мозги, жирные сорта мяса, икра рыб, яичные желтки, говяжий, бараний, свиной, утиный, гусиный, куриный и другие животные жиры). Можно употреблять в день одну столовую ложку сметаны или добавлять в пищу 5–10 г сливочного масла.

В **рационе должно присутствовать ежедневно по 20–25 г растительного масла (подсолнечного, оливкового, кукурузного, хлопкового, соевого, рапсового и др.). Также необходимо употреблять по 300–400 г в неделю запеченной или консервированной морской жирной рыбы (скумбрия, сардина, лосось, палтус, сельдь иваси), которая содержит необходимые организму полиненасыщенные жирные кислоты омега-3.**

Углеводов в рационе пожилых людей должно быть не больше 300 г в день. В первую очередь ограничиваются сахар и сладости – их можно есть 30–50 г (не более 10% от общей калорийности рациона). Предпочтение следует отдавать фруктам, ягодам и меду, где сахар представлен в виде фруктозы.

Исключительно важно для лиц пожилого возраста употреблять зерновые, овощи и фрукты, в которых содержатся пищевые волокна. Эти вещества нормализуют свертываемость крови, препятствуют всасыванию глюкозы и холестерина в тонкой кишке, благодаря чему снижается их содержание в крови.

**Пожилым людям рекомендуется ограничить соль до 5 г в день, полностью отказаться от соленых продуктов (сельдь, соленые огурцы, грибы), злоупотребление которыми повышает артериальное давление, затрудняет работу сердца и вызывает отеки.**

В пожилом возрасте важно получать достаточное количество витаминов — как с пищей, так и в виде БАД (витаминно-минеральных комплексов). Особенно полезны вещества-антиоксиданты, которые защищают организм от оксидантного стресса, многих болезней и замедляют старение.

Антиоксидантами являются витамины Е, С, каротиноиды (бета-каротин, лютеин и ликопин, которые присутствуют в оранжевых овощах, фруктах и в темно-зеленых овощах), а также минеральные вещества (цинк, медь, селен) и другие компоненты пищи (флавоноиды, изофлавоны, индолы, фенольные кислоты, катехины, антоцианы и др.).

**Краткая памятка по питанию пожилых людей**

**Чтобы легче было запомнить правила питания в пожилом возрасте, мы обобщили основные принципы в виде 10 кратких правил.**

**1. Ограничить животные жиры (жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности — сливочное масло, сливки, сметану) и холестеринсодержащие продукты (субпродукты, яичные желтки, икру рыб).**

**2. Ограничить простые сахара (сладости, кондитерские изделия) до 10% от общей калорийности.**

**3. Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).**

**4. Вводить в рацион растительные масла и жирную рыбу — источники моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3.**

**5. Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.**

**6. Есть сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.**

**7. Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб).**

**8. Вводить в рацион источники витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).**

**9. Употреблять достаточно витаминов группы В — они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зернобобовых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшенной), молочных продуктах, рыбе.**

**10. Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару); использовать микроволновую печь, аэрогриль.**

[Здоровое питание для пожилых (xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai)](https://xn--80atdl2c.xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/courses/ede-vse-vozrasty-pokorny-/https-yadi-sk-i-ratxpw-zmbwvqw/)