

Школа здорового образа жизни (Школа ЗОЖ)

Занятие 2: Здоровое питание и «Правило тарелки»

Формирование сбалансированного рациона, практическое применение «правила тарелки», умение читать этикетки и выработка здоровых пищевых привычек.

Отделение медицинской профилактики



Санкт-Петербургское
государственное бюджетное
учреждение здравоохранения
«Городская поликлиника № 78»

Задачи Занятия 2 и роль питания в профилактике ХНИЗ

🎯 Ключевые задачи Занятия 2

- Сформулировать основы сбалансированного рациона для разных возрастных групп.
- Освоить «Правило тарелки здорового питания» как главный повседневный инструмент.
- Научиться интерпретировать информацию с этикеток продуктов в магазине и позиций в меню.
- Сформировать индивидуальную программу здорового питания и обсудить простые замены продуктов.
- Выработать навыки самоконтроля пищевого поведения без жестких ограничений и стресса.

🛡️ Доказанный эффект здорового питания

- ✓ **Профилактика ХНИЗ:** Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, остеопороза и ряда онкологических патологий.
- ✓ **Защитный растительный рацион:** Преобладание цельной растительной пищи и клетчатки защищает сосуды и микробиоту кишечника.
- ✓ **Нормализация массы тела:** Обеспечивает стойкое длительное насыщение и предотвращает эпизоды компульсивного переедания.
- ✓ **Контроль артериального давления:** Снижение потребления соли и повышение калия/магния снижают АД и сосудистый тонус.

Инструмент каждого приема пищи: «Правило тарелки»

«Правило тарелки» — это наглядное и простое распределение групп продуктов во время завтрака, обеда и ужина без необходимости постоянного подсчета калорий.

½ ТАРЕЛКИ (50%)

Овощи, фрукты и ягоды

- 30% — свежие или тушеные овощи, салат, овощной суп, рагу.
- 20% — свежие/замороженные фрукты и ягоды на десерт.
- Преимущества: источник пищевых волокон, калия, магния и антиоксидантов.
- Картофель НЕ относится к этой категории.

¼ ТАРЕЛКИ (25%)

Полезный белок

- Птица без кожи (курица, индейка), яйца, рыба и морепродукты.
- Творог (до 5%), нежирный сыр (до 17%).
- Растительный белок: бобовые (нут, чечевица, фасоль).
- Дает длительное чувство сытости (на 3–5 часов) и сохраняет мышечную массу.

¼ ТАРЕЛКИ (25%)

Сложные углеводы

- Цельнозерновые крупы (гречка, овес, нешлифованный рис, ячневая).
- Макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из муки грубого помола.
- Напиток (200–250 мл): чистая вода, травяной/зеленый чай без добавленного сахара.

Ключевые пищевые ориентиры здорового рациона

Группа / Показатель	Целевой норматив	Практические рекомендации и примеры
Овощи и фрукты	≥ 400 г в день (5 порций)	Ежедневно: 2 фрукта (яблоко, банан) + 3 овощных блюда (салат, овощной суп, рагу). Зелень и ягоды — каждый день.
Поваренная соль	< 5 г в день (1 ч. л. без верха)	Исключить досаливание, убрать солонку со стола. Избегать колбас, солений, чипсов и фастфуда. Заменять соль лимонным соком и специями.
Добавленный сахар	< 5 ч. л. в день (<10% калорий)	Исключить сладкие газированные напитки, соки, энергетики и промышленные десерты. Выбирать свежие фрукты и ягоды на десерт.
Полезные жиры и масла	Растительные масла 50/50	Использовать подсолнечное, оливковое, льняное масло. Ежедневно 30 г орехов/семян. Ограничить сливочное масло до 20 г/сут.

Качество белковых продуктов и разумный выбор жиров

☑ Здоровый выбор (Рекомендуется)

- **Морская дикая рыба:** Не реже 2 раз в неделю (сельдь, скумбрия, горбуша, минтай) — источник Омега-3 ПНЖК.
- **Птица и яйца:** Курица и индейка без кожи (удалять до варки/запекания). 1 целое яйцо + белки.
- **Бобовые и орехи:** Нут, чечевица, фасоль — минимум 2 раза в неделю. 30 г нежареных орехов ежедневно.
- **Нерафинированные масла:** Подсолнечное, оливковое, льняное для заправки салатов и каш.
- **Щадящая кулинария:** Отваривание, тушение, запекание в фольге, приготовление на пару.

⚠ Ограничить или полностью исключить

- **Переработанное мясо:** Колбасы, сосиски, сардельки, балык, паштеты — избыток соли и насыщенных жиров.
- **Красное мясо:** Ограничить до 2–3 раз в неделю (не более 300–350 г/неделю), выбирая нежирные куски.
- **Транс-жиры и фритюр:** Фастфуд, чипсы, наггетсы, чебуреки, покупная слоеная выпечка и вафли.
- **Жирные молочные продукты:** Сливки, сливочное масло (>20 г/сут), творожные глазированные сырки.
- **Промышленные соусы:** Майонез, готовые соевые соусы и кетчупы с высоким содержанием соли и сахара.

Особенности здорового питания с учетом возраста

18 – 49 ЛЕТ

Активный трудоспособный возраст

- Формирование устойчивых пищевых привычек и кулинарных навыков.
- Профилактика раннего набора массы тела и дислипидемии.
- Контроль калорийности и физической активности.
- Обеспечение организма йодом, фолиевой кислотой (морская рыба, зелень).

50 – 64 ГОДА

Гормональная перестройка и ССЗ

- Строгий контроль соли (<5 г/сут) для профилактики артериальной гипертензии.
- Увеличение пищевых источников калия и магния (курага, орехи, отруби, бананы).
- Поддержание минеральной плотности костей (1–2 порции нежирных молочных продуктов).
- Ограничение простых сахаров для снижения риска СД 2 типа.

65 ЛЕТ И СТАРШЕ

Профилактика саркопении и мальнутриции

- Сохранение достаточного количества белка в каждом приеме пищи для защиты мышц.
- Мягкое ограничение красного мяса с заменой на рыбу, птицу, творог и бобовые.
- Высокое содержание клетчатки для поддержки микробиоты и моторики кишечника.
- Адекватный питьевой режим (водный баланс).

Практический навык: Анализ этикеток и меню

Как читать маркировку продуктов

- ✓ **Порядок ингредиентов:** Компоненты указаны в порядке убывания массы. Если сахар, соль или жир в начале списка — продукт не подходит для ЗОЖ.
- ✓ **Поиск скрытого сахара:** Ищите синонимы: патока, фруктоза, сироп топинамбура/глюкозы, мальтит, концентрированный сок.
- ✓ **Критерии полезного перекуса:** Насыщенные жиры < 1,5 г на 100 г; Натрий < 200 мг на 100 г; Клетчатка > 3 г на порцию.
- ✓ **Скрытая соль:** Промышленные консервы, сыры, соусы и выпечка содержат основную долю скрытого натрия.

Разумный выбор вне дома

- ✗ Белый хлеб и булочки
→ **Цельнозерновой хлеб из муки грубого помола**
- ✗ Сладкие хлопья и мюсли
→ **Овсяная каша длительной варки с ягодами**
- ✗ Колбасы и сосиски
→ **Запеченная грудка индейки / тощая говядина**
- ✗ Майонезные заправки
→ **Оливковое масло с лимонным соком / йогурт**
- ✗ Конфеты и печенье к чаю
→ **Свежие/замороженные ягоды, сухофрукты, орехи**
- ✗ Сладкая газировка
→ **Вода с долькой лимона, мятой или ягодами**

Практическое задание и план дальнейших шагов

Практикум Занятия 2

- Оценка текущего рациона: каждый участник анализирует свой вчерашний день по «правилу тарелки».
- Моделирование идеального обеда и ужина: составление сбалансированного меню из доступных продуктов.
- Выбор 1–2 конкретных привычек для изменения на ближайшую неделю (например, убрать солонку со стола или съедать 2 фрукта в день).

Домашнее задание

- Внедрить «правило тарелки» минимум для 1 основного приема пищи в день (обед или ужин).
- Провести ревизию продуктов в холодильнике и изучить состав 3 привычных продуктов по этикетке.
- Продолжить ведение Дневника самоконтроля и измерений параметров тела (1 раз в неделю).

Тема Занятия 3 Школы ЗОЖ:

«Физическая активность и режим дня: пути постепенного внедрения в повседневную жизнь».