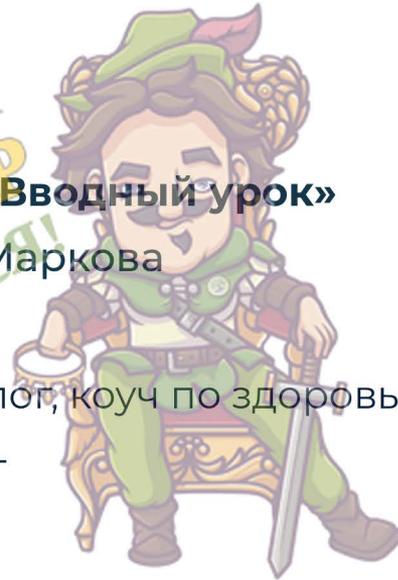


МОДУЛЬ 2 Возрастные особенности питания

Урок 2.1. «Питание. Вводный урок»

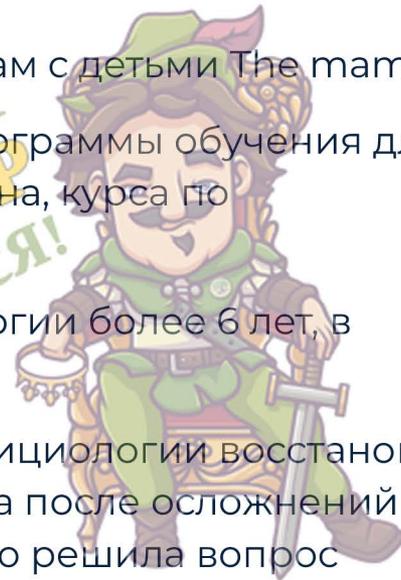
Спикер: Екатерина Маркова

Семейный нутрициолог, коуч по здоровью,
спортивный диетолог



Обо мне

- Основатель клуба для мам с детьми The mama
- Автор и разработчик программы обучения для детей по основам рациона, курса по нутрициологии для мам
- Во взрослой нутрициологии более 6 лет, в детской более 3 лет
- С помощью знания нутрициологии восстановила здоровье своего ребёнка после осложнений из-за операции и полностью решила вопрос аденоидов



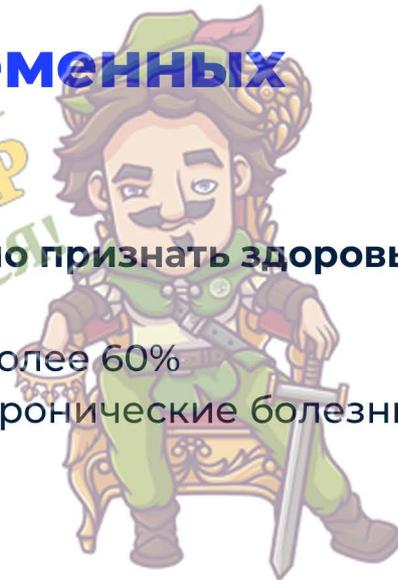
В этом уроке:

- Факторы, влияющие на здоровье ребенка
- В чем отличие современных продуктов?
- Проблемы в питании современных детей

Здоровье современных детей

Не более 2–15% детей можно признать здоровыми!

Более 50% детей 7–9 лет и более 60% старшекласников имеют хронические болезни.



**Статья «Состояние здоровья детей в Российской Федерации» А. А. Баранов*

Здоровье современных детей

С 2000 г. по 2010 г. частота хронических заболеваний увеличилась в 1,5–2 раза:

- болезни нервной системы (на 42,2%)
- болезни глаз (на 33,4%)
- болезни мочеполовой системы (на 48,3%)
- болезни органов пищеварения (на 21,4%)

Отмечается **рост аллергических заболеваний**: ими страдают **до 35% детей**.

Каждые 10 лет их количество удваивается!
СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Факторы, влияющие на ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА



некачественное питание
и нездоровый образ
жизни



генетика



патогенные
микроорганизмы (вирусы,
бактерии, грибки)



загрязненный
воздух



загрязненная
вода

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Факторы, влияющие на ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА

Генетический фактор заболеваний — 20%.

Остальные 80% — эпигенетика, т. е. образ жизни и питание, на которые родители несомненно могут и должны повлиять!

Что не так с современным питанием?



За последние 50–70 лет...

1. Селекция в сельском хозяйстве и промышленное животноводство
2. Недостаточное потребление клетчатки
3. Рафинированные продукты с высоким содержанием сахара
4. Питьевой режим
5. Бытовой пластик: пакеты, контейнеры, пластиковая посуда и бутылки, тетрапак

1. Сельское хозяйство и животноводство

Фрукты, овощи и зерновые уже не те?

Селекция, сельское хозяйство и обеднение почв привели к утрате питательных веществ в овощах, фруктах и зерновых.

GEIGY PHARMACEUTICAL COMPANY ШВЕЙЦАРИЯ		1985	1996	2002	Уменьшение %	
Брокколи	Кальций	103	33	28	-73%	↓
	фолиевая Кислота	47	23	18	-62%	
	Магний	26	16	11	-55%	
Картофель	Кислота	14	4	3	-78%	↓
	Магний	7	18	14	-48%	
Корнеплоды	Кислота	37	31	28	-24%	↓
	Магний	21	9	6	-75%	
Шпинат	Кислота	62	19	15	-76%	↓
	Витамин С	51	21	18	-65%	
Банан	Витамин В	330	22	18	-95%	↓
	Кислота	8	7	7	-12%	
	Кальций	23	3	5	-79%	
	фолиевая Кислота	31	21	14	-23%	

СКАЧАНО С WWW.SWISSBAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ

Фрукты, овощи и зерновые уже не те?

Чрезмерное количество удобрений в почве (нитраты) и обработка пестицидами насыщают растения токсинами.

Попадая в особо чувствительный детский организм, они приводят к:

- головным болям и головокружению, тошноте
- проблемам с сердцем и тахикардии
- нарушению опорно-двигательного аппарата и нервной системы
- нарушению слуха и зрения
- аллергии и дерматиту
- проблемам с ЖКТ
- онкологии и др.

Фрукты, овощи и зерновые уже не те?

Больше всего нитратов в парниковых овощах и фруктах, особенно:

- белокочанная капуста
- зеленый салат
- свекла, редиска и редька
- сельдерей
- укроп
- петрушка
- арбузы

Животные больше не пасутся на лугу

Говядина травяного откорма содержит **идеальное соотношение омега-3 и омега-6 жирных кислот — 1:1 (допустимо соотношение 1:4)**

Зерновой же откорм позволяет сэкономить производителям и откормить животное за более короткий срок.

При этом мясо уже содержит в 2 раза больше **омега-6**, которые **в избытке вызывают избыточный синтез провоспалительных веществ** — простагландинов и лейкотриенов, **оказывают канцерогенное действие.**

<https://cyberleninka.ru/article/n/izuchenie-vozmozhnosti-obogascheniya-zhirnokislotnogo-sostava-govyadiny-polinenasyschennymi-zhirnymi-kislotami/viewer>

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Мясо на гормонах и антибиотиках

Антибиотики увеличивают срок хранения.

При термической обработке 20% разрушается, около 70% переходит в бульон вместе с мышечным соком, но **остатки:**

- вызывают анафилактический шок и аллергические реакции
- способствуют дисбактериозу
- формируют антибиотикоустойчивые штаммы патогенов

Мясо на гормонах и антибиотиках

Гормоны ускоряют рост животных.

Долго сохраняются в мясе, устойчивы к заморозке и высокой температуре.

В детском развивающемся организме могут имитировать действие собственных гормонов (гормонозависимые болезни, опухоли).

На Западе разрешены, в РФ официально запрещены.

Источник: [1,2](#)

Что не так с глютеном?

Глютен — набор сложных для переваривания человеком белков в составе пшеницы, ячменя, ржи и овса. Особенно для еще не сформировавшейся ферментной системы ребенка.

Проблема нашего времени — это переизбыток в детском рационе быстрых углеводов, которые, как правило, являются источником глютена:

- хлебобулочные
- макароны
- каши
- супы
- промышленные соусы
- изделия в панировке
- сладости и даже мясные продукты

Все они могут скрывать глютен в составе!

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Опасный пшеничный глютен

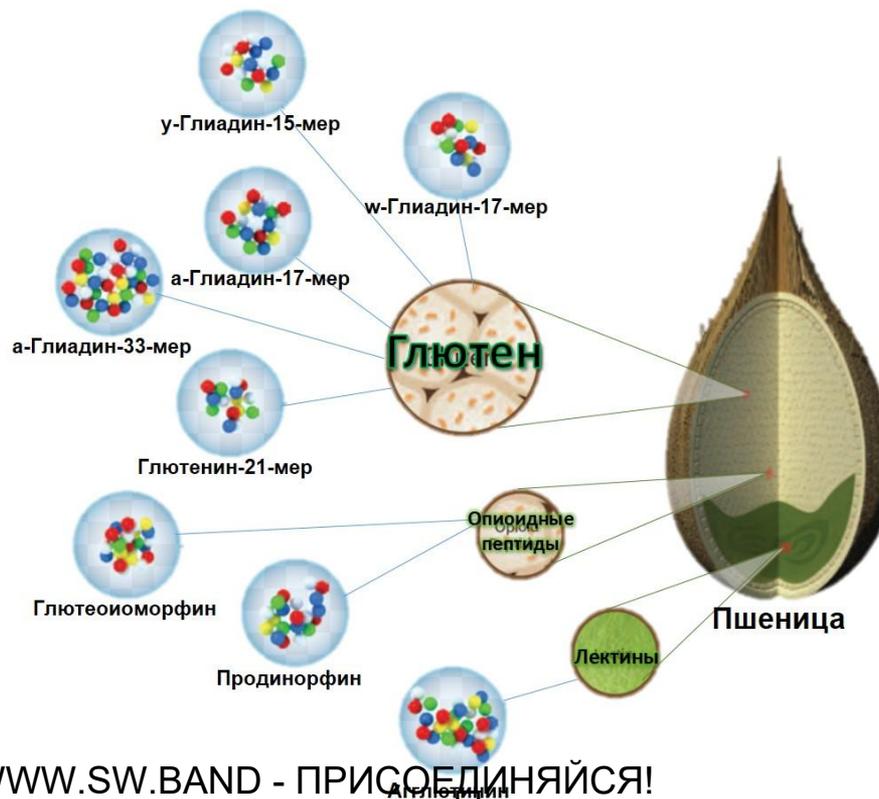
Глютен пшеницы: глютенин и глиадин.

Глиадин считается самым опасным видом, так как является основным иммуногенным компонентом глютена.

Стимулирует воспалительный ответ иммунитета в верхних отделах ЖКТ.

[Источник](#)

Опасный пшеничный глютен



Что не так с молочкой?

Лактоза и казеин в составе молочных продуктов — также сложно-перевариваемые углевод и белок.

Для расщепления лактозы необходим фермент **лактаза**, который примерно к 4–7 годам теряет свою активность.

Сегодня все чаще дети уже с рождения имеют дефицит этого фермента!

В РФ каждый 6 имеет дефицит лактазы.

[Источник](#)



A1 vs A2 казеин

Молоко на 80% состоит из белка казеина:

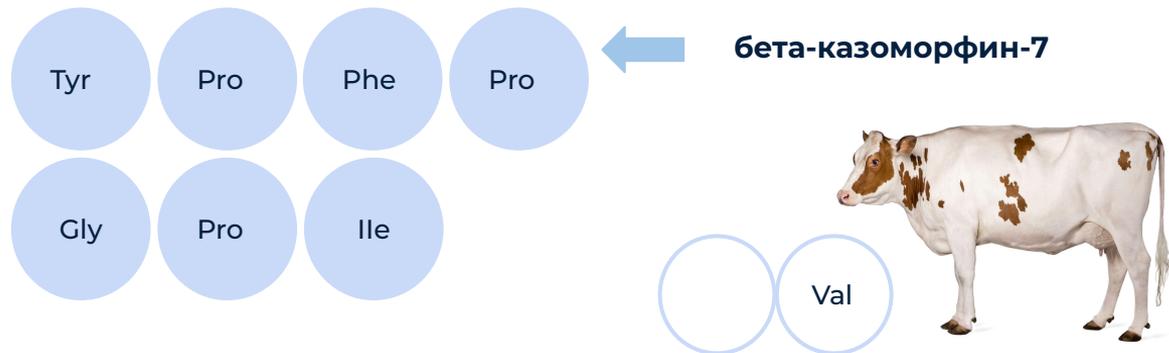
- A1 бета-казеин (молоко коров, которые произошли в северной Европе: голштинская, фризская и др.)
- A2 бета-казеин (молоко африканских и азиатских пород, а также коз)

A1 → бета-казоморфин-7 — опиоидный пептид, влияет на развитие диабета 1 типа, аутизма и проблем с пищеварением и др.

У детей на искусственном вскармливании в крови и моче был обнаружен **БКМ 7**. И у этих детей было зафиксировано замедленное психомоторное развитие.



A1 казеин



БКМ-7 (бета-казоморфин-7)

- ✓ Вызывает воспаление в кишечнике
- ✓ Замедляет моторику
- ✓ Ухудшает состав микробиоты
- ✓ Уменьшает продукцию лактазы

A2 казеин



Отсутствие белка A1- β -Казеина

- ✓ Уменьшает симптомы абдоминальных болей
- ✓ Нормализует консистенцию стула
- ✓ Может снижать риск развития диабета I типа

Так есть ли место глютену и молочке в детском рационе?

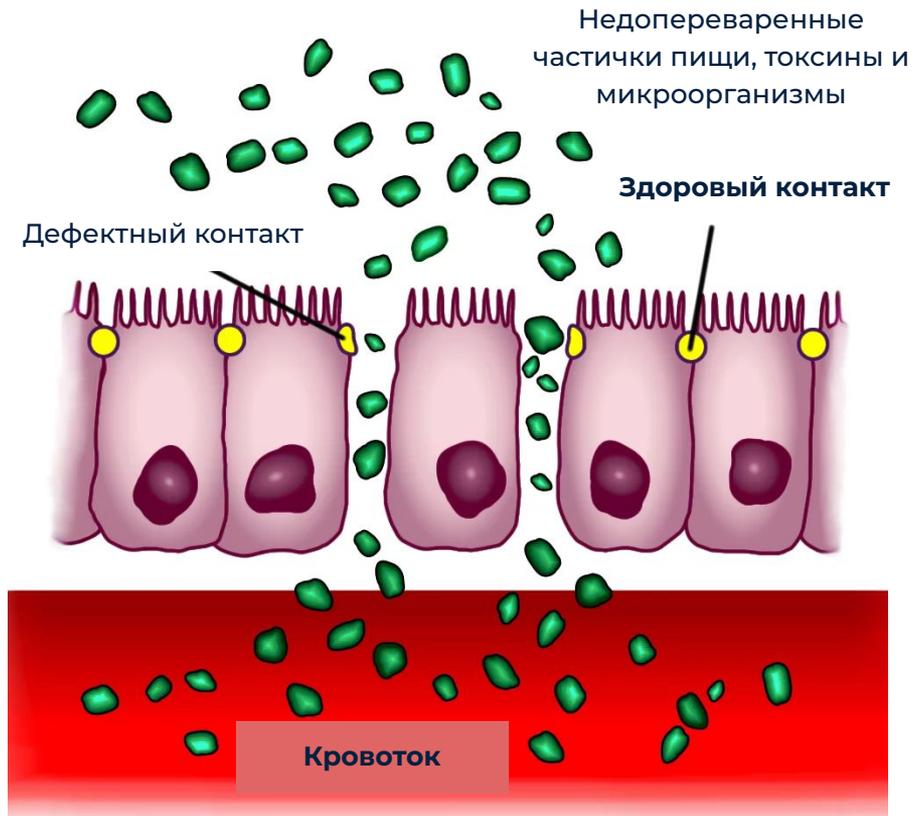
С одной стороны: бездумное исключение целых групп продуктов приводит к ферментопатии и дефицитам ценных веществ.

С другой: недопереваренные молекулы глютена и лактозы нарушают целостность кишечного слоя, проникают в кровоток. Там иммунная система распознает их как чужеродные белки и начинает атаковать.

В результате: частые ОРВИ, аденоиды, аллергии, дерматит, запоры/диарея, вздутие, раздражительность, плохое поведение и успеваемость.

Важен рациональный подход!

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



СИСТЕМНОЕ ВОСПАЛЕНИЕ ИММУННАЯ РЕАКЦИЯ

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Решение

- **Принцип сезонности**
 - Зимой корнеплоды, квашенные, сушеные фрукты и овощи
 - Летом фрукты, ягоды, овощи с грядки
- **Баланс омега-6 и омега-3** в рационе (1:4)
- **Выбор качественных, желательно фермерских, продуктов**
 - мясо травяного откорма
 - рыба, пойманная в диких условиях, и т. д.

Решение

- **Употребление** продуктов, содержащих **глютен и лактозу в разумных количествах**
- **Выбор злаковых культур с пониженным содержанием глютена** (спельта, полба) и **лактозы** (жирные молочные продукты, кисломолочные)
- Использование **растительных молочных продуктов:** кокосовое, овсяное и др. молоко, йогурты и сыры на их основе
- Употребление **козих молочных продуктов** (тип казеина A2 проще переварить и усвоить)

Фейерверк кальция

Мак и кунжут — рекордсмены по содержанию кальция:

1450 мг



1474 мг



Рецепт макового смузи

- 1/2 стакана кефира, йогурта, растительного молока
- 1/2 ч. л. урбеча из мака или кунжута
- 1/2 банана

Способ приготовления:

Смешать все ингредиенты в блендере.
СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

2. Недостаточное потребление клетчатки

При дефиците клетчатки бактерии:

- не выделяют витамины (К, группы В)
- не поддерживают иммунитет (снижается уровень лизоцима, иммуноглобулинов, цитокинов и др.)
- не защищают организм от патогенных бактерий
- нарушают обмен веществ (метаболизме холестерина и желчных кислот, выработка ферментов)
- выделяют токсины, способные проникать в мозг и влиять на поведение и настроение
- повреждают слизистую кишечника

Болезнь цивилизации — синдром раздраженного кишечника, запоры.

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Сколько клетчатки есть детям?

В сутки:

- 1–3 года — около 14 г
- 4–8 лет — 16–19 г
- 9–13 лет — 22–25 г
- 14–18 лет — 25–30 г

Сколько клетчатки есть детям?



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

3. Рафинированные продукты с высоким содержанием сахара

В чем проблема сахара?

Россияне употребляют сахар в 4 раза больше нормы: типичный россиянин за год съел 31 килограмм сахара! (2020) ([Источник](#))

Дети — в 1,5 раза выше допустимого уровня!
([Источник](#))

Норма сахара

- до 3 лет не давать сахар совсем
- 3–10 лет не более трех чайных ложек
- 10–18 лет не более шести чайных ложек сахара

Одна чайная ложка = 6 г сахара.

Это максимально допустимая норма, а не то, к чему нужно стремиться! ([Источник](#))

Сахар скрывается в большинстве современных продуктов!



Печенье 1 шт. — 20 г



Яблоко — 20 г



Биолакт — 17 г



Мед, ст. л. — 17 г



Кукурузные хлопья с
молоком — 25 + 10 г

Как сахар влияет на вашего ребенка?



Как сахар влияет на вашего ребенка?



резкие скачки сахара в крови,
скорое чувство голода, слабость,
капризы, истерики

лишний вес, риск ожирения,
инсулинорезистентности,
СД2 и ССЗ

дефицит витамина С и
группы В

снижение иммунитета,
частые ОРВИ и
аллергии

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Эпидемия детского ожирения

- К 2030 году половина населения планеты будет страдать ожирением! (ВОЗ)
- Количество детей с ожирением увеличилось в 10 раз! (1975–2017)
- Россия занимает 14 место в мире по числу детей с ожирением.

<https://rg-ru.turbopages.org/rg.ru/s/2021/09/30/v-rossii-ra-stet-chislo-detej-s-izbytochnoj-massoj-tela.html>

Ведущий фактор — формирование нездоровых пищевых привычек с детства, избыток простых сахаров в питании.

Регионы - лидеры по детскому ожирению

Указана доля детей и подростков от 0 до 18 лет, страдающих ожирением (по состоянию на 2017 год), %

		Человек, тыс
Республика Алтай	3,8%	2,8
Ульяновская область	3,4%	7,6
Рязанская область	2,6%	5,1
Смоленская область	2,6%	4,3
Костромская область	2,6%	3,4

Влияние корпораций на общественное мнение

Такие корпорации как Coca-Cola, Nestle и другие ни раз были замечены в подкупе исследований.

В 60-х годах роль сахара в ССЗ и ожирении была снижена в пользу опасности жиров и холестерина.

Правда всплыла лишь в 2016 году!

Исследователей уже нет в живых, а влияние на здоровье людей до сих пор оказывают эти преступления.

Источники: [1](#), [2](#)

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!



Точка блаженства

Сладкие, жирные и соленые продукты активируют центр удовольствия в мозге.

Такая активность называется **«точка блаженства»**. Корпорации тестируют совершенную комбинацию этих ингредиентов, чтобы найти точку блаженства у потребителя.

Но **сахар сильнее всего возбуждает центр удовольствия и вызывает зависимость** от продукта.

[Источник](#)



4. Питьевой режим

Газировка вместо воды

Больше половины детей от 7 до 10 лет пьют сладкую газировку каждый день ([Источник](#))

Уже с детства у ребенка идет подмена понятий.

В детском саду пакетированные соки, кефир, какао и чай с молоком, компот, все с сахаром.



Без воды не может нормально функционировать ни один процесс в организме!

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

5. Пластик повсюду

Такой опасный пластик

У 97% детей (из 2500) в организме было обнаружено 11 видов пластика!

Некоторые из видов особо токсичны:
перфтороктановая кислота (тефлон), бисфенол А,
полипропилен.

Приводят к задержке детского развития, интоксикации организма, гормональным нарушениям, риску онкологии и др.

[Источник](#)

Тарелка детей предков



Тарелка современного ребенка



**Изменились не только
продукты, но и привычки...**



Современный образ жизни

- искусственное вскармливание
- промышленный прикорм и детские смеси
- отсутствие культуры питания: частые перекусы, кусочничество, прием пищи перед телевизором, с гаджетами, отсутствие семейной трапезы
- детский маркетинг
- стресс

Грудное vs искусственное вскармливание

У детей до 2 лет снижает:

- смертность
- риск кишечных и респираторных инфекций
- риск бронхиальной астмы
- развитие неправильного прикуса

В долгосрочной перспективе:

- снижает риск избыточной массы тела, ожирения и сахарного диабета 2 типа
- способствует высокому IQ в школьном возрасте

[Источник](#)

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Разница в составе молока и смеси

Грудное молоко - уникальное вещество, произведенное вами для удовлетворения конкретных потребностей вашего ребенка. Оно состоит из множества компонентов которых нет в искусственной смеси.



Разница в составе молока и смеси

Грудное молоко

- Фактор роста ← Помогает расти и развиваться
- Лейкоциты ← Способствует защите от инфекции
- Антитела ←
- Фрагменты вирусов ← Развивает иммунитет
- Иммуноглобулины ←
- Фактор усвояемости ← Помогает усваивать питательные вещества
- Гормоны ←
- Ферменты ← Помогает контролировать работу внутренних органов
- Олигосахариды ←
- Бифидофакторы ← Улучшают пищеварение и разрушают бактерии
- Витамины и минералы ←
- Углеводы ←
- Жиры ← Способствуют развитию здорового кишечника
- Вода
- Белки

Разница в составе молока и смеси

Смесь

- Витамины и минералы
- Углеводы
- Жиры
- Вода
- Белки

«Блендерные» дети

Каши, смеси, пюре, перемолотая в блендере пища — быстро, не надо жевать, меньше беспорядка.

Последствия комфортной жизни мамы для ребенка:

- неумение жевать
- заглатывание пищи
- сужение зубного ряда
- неправильный прикус
- кариес
- аденоиды
- деформация челюсти
- заболевания ЖКТ
- социальная дезадаптация

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Детский маркетинг

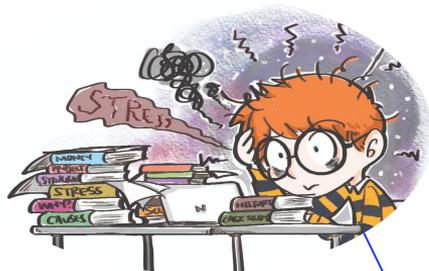
Для маркетологов дети — идеальная целевая аудитория:

1. Они не способны критически оценивать рекламу и товар
2. Делают покупки на свои карманные деньги
3. Влияют на решения родителей и формируют свои собственные привычки и предпочтения

Уже с возраста 6 месяцев дети могут воспринимать и формировать в голове образы корпоративных логотипов.

60% родителей принимают решения, основываясь на мнении своих детей.

Стресс



Учебная нагрузка
(контрольные, экзамены,
домашка, кружки)



Завышенные требования
родителей, ссоры в семье



Гаджеты, световой шум,
дефицит сна, нарушение
режима сна, дня



Гиподинамия, отсутствие
прогулок на свежем
воздухе и при солнечном
свете



СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Рекомендации по физической активности

Дети до одного года	Физическая активность несколько раз в день.	Тянуться за чем-то, толкать что-то, ползать и др.
1-2 года 3-5 лет	3 часа физической активности (спланированная или свободная игра)	Исследовать мир и пробовать новые упражнения.
	В 5 лет минимум 1 час энергичной игры в день	Догонялки, плавание (с четырех лет), кувыркание, танцы, броски и ловля. Детям постарше прыжки через скакалку и велосипед.



Рекомендации по физической активности

6–9 лет	1 час занятий с большой и умеренной интенсивностью:	Догонялки, поход в школу пешком, футбол, гимнастика, катание на коньках и лыжах и др.
10–12 лет	<ul style="list-style-type: none">• занятия с большой интенсивностью 3 дня в неделю;	Участие в командных видах спорта. Можно начинать силовые тренировки с легкими весами и надлежащим контролем. Боевые искусства, пеший туризм, отжимания (с коленями на полу), подъем туловища из положения лежа.
13–17 лет	<ul style="list-style-type: none">• занятия, которые укрепляют мышцы и скелет, 3 дня в неделю.	Фитнес тренировка, ходьба, езда на велосипеде, выполнение домашних дел и уличный спорт (футбол, баскетбол). Катание на байдарках и каноэ, пеший туризм, катание на роликах, работа в саду и др.

Сбалансированное питание и образ жизни лежат в основе здоровья наших детей!



Что же такое сбалансированный рацион?

- Минимум провоспалительных продуктов
- Необходимое количество питательных веществ для каждого индивидуального возраста: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, биофлавоноиды и др.
- Местные, сезонные, цельные продукты с максимально чистым составом
- Достаточное потребление клетчатки и воды

Какие проблемы можно решить с помощью сбалансированного рациона и образа жизни?

- Частые простуды, затяжные ОРВИ, аденоиды
- Аллергии, экзема/атопический дерматит
- Заболевания ЖКТ (запоры/диарея, вздутие, дисбактериоз, и др.)
- Агрессия, истерики, капризы, перепады настроения, депрессия
- Задержка развития, СДВГ
- Гормональные проблемы
- Лишний вес или дефицит веса
- Проблемы с пищевым поведением
- Проблемы с обучаемостью и поведением

СКАЧАНО С WWW.SW.BAND - ПРИСОЕДИНЯЙСЯ!

Каждый период детства имеет свои особенности роста, развития, формирования и функциональной активности отдельных органов и систем, а также психической деятельности.

Для этого у растущего организма существуют свои индивидуальные потребности на каждом этапе:

- до года
- 1–3 года
- 3–7 лет
- 7–12 лет

