**Министерство просвещения РФ**

**Министерство образования Саратовской области**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение « Средняя общеобразовательная школа села Таволожка Петровского района Саратовской области »**

**САРАТОВСКИЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЗАОЧНЫЙ КОНКУРС ПРОЕКТОВ «ЖИТЬ В СТРАНЕ ЗДОРОВЬЯ »**

**ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ**

**Выполнила :**

**Учащаяся 8 класса МБОУ СОШ с. Таволожка**

**Ибатова Полина**

**Руководитель :**

**Учитель географии**

**Навурбегова Саидат Камиловна**

**2022 год**

**СОДЕРЖАНИЕ :**

**стр.**

**Введение ……………………………………………………..**

**1. Президентская программа «Здоровье нации» ………………**

**2. Рацион питания ………………………………………..**

**3. Как измерить здоровье…………………………………..**

**4. Как прививать полезные пищевые привычки детям ………**

**5. Роспотребнадзор : здоровое питание во время пандемии ……………**

**Заключение …………………………………………………………….**

**Литература ………………………………………………………………..**

**Введение**

**Основной задачей Российской программы «Здоровое питание – здоровье нации» установлена координация деятельности различных организационных структур в области питания человека через систему Центров оздоровительного питания данной Программы (Протокол заседания бюро проблемной комиссии 45.06 «Эпидемиология и проблемы здорового питания» Научного Совета по медицинским проблемам питания РАМН и Минздрава РФ от 15.02.1998).**

**Ответственность за благополучие населения, его здоровье, социальную полноценность и безопасность несет не только выше стоящие ведомства , но и образование . Образование помогает эффективно реализовать Российскую программу «Здоровое питание – здоровье нации »**

1. **Президентская Программа «Здоровье Нации»,**

**Основной целью «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ» является улучшение состояния физического и духовно-нравственного здоровья граждан России, качественного повышения их уровня жизни. Программа определяет участие «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ» в воспитании подрастающего поколения в духе патриотизма, в стремлении к общественно-полезной и созидательной деятельности, в развитии здравоохранения, физкультурно-спортивного движения, обустройстве и охране окружающей среды, популяризации и распространении здорового образа жизни. Основные положения Программы отражают современные научные достижения в области философии, психологии, медицины, теории развития индивидуального и общественного сознания, гуманистического и правового просвещения.**

**Составляющие здорового образа жизни согласно Положениям программы «Здоровья населения»:**

**1. Рациональная организация трудовой (учебной) деятельности;**

**2. Правильный режим труда и отдыха;**

**3. Рациональная организация свободного времени;**

**4. Оптимальный двигательный режим;**

**5. Рациональное питание;**

**6. Соблюдение правил личной гигиены, закаливание;**

**7. Соблюдение норм и правил психогигиены;**

**8. Сексуальная культура, рациональное планирование семьи;**

**9. Профилактика аутоагрессии (вредных привычек);**

**10. Контроль за своим здоровьем.**

**11. Активное долголетие.**

**Единая система работы по реализации концепции «Здоровье через Гигиену» Российской программы «Здоровое питание – здоровье нации» и деятельность ее аттестованных представителей являются основой эффективного формирования единой системы гигиенического обучения и пропаганды основ и принципов гигиены.**

По данным Росстата, в России растет естественная убыль населения. Если в  
2016 году она составляла немногим более 2 тыс. человек, то в 2019 году уже  
превысила 316 тыс. Это падение объясняется исторически сложившимися  
демографическими волнами: в репродуктивный возраст вошли дети 1990-х.  
То есть сегодня рождаемость зависит от того, насколько активно будут  
заводить детей молодые люди, родившиеся в период самой серьезной  
«демографической ямы», и как их в этом стремлении поддержит  
государство.

**Владимир Путин, Президент Российской Федерации:**

«Для нашего общества, для многонационального народа именно семья, рождение детей, продолжение рода, уважение к старшим поколениям были и остаются мощным нравственным каркасом. Мы делали и будем делать всё для укрепления семейных ценностей. Это вопрос нашего будущего…   
  
Россия вошла сейчас в очень сложный демографический период, рождаемость снижается… Но это не значит, что мы должны принять такую ситуацию, смириться с фактом. Мы смогли переломить негативные демографические тенденции в начале 2000-х годов, тогда казалось, что это вообще сделать невозможно. Но мы это сделали, и убежден, что вновь способны это сделать на рубеже 2023–2024 годов – добиться возобновления естественного прироста населения».

***2. Рацион питания .***

*Чтобы сформировать свой рацион питания, необходимо сначала ознакомиться с базовыми понятиями.*

Вся наша пища состоит из макронутриентов и микронутриентов. Эти маленькие «кирпичики» питают каждую клетку организма и дают ей энергию. К макронутриентам относятся белки, жиры, углеводы и клетчатка. Микронутриенты — это витамины и минералы. Главный принцип здорового питания — соблюдать баланс веществ и энергии.

Нет универсального рецепта построения этого баланса. КАЖДЫЙ ОРГАНИЗМ ИНДИВИДУАЛЕН. Нужно учесть следующие факторы: пол, возраст, особенности генетики. Они позволят сформировать рацион, который будет подходить именно вам.

Приведем пример с калорийностью. Чтобы быть здоровыми и активными, работоспособным людям нужно разное количество энергии.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возраст | Мужчины | Женщины |
| 18–30 | (15,3 х вес в кг) + 679 | (14,7 х вес в кг) + 496 |
| 30–60 | (11,6 х вес в кг) + 879 | (8,7 х вес в кг) + 829 |
| Старше 60 | (13,5 х вес в кг) + 487 | (10,5 х вес в кг) + 596 |

Чтобы начать свой путь к правильному питанию, предлагаем ознакомиться с вводным занятием.

**Основные темы:**

* основные пищевые вещества
* калорийность продуктов
* ИМТ
* белки, жиры и углеводы

**3. Как измерить здоровье**

Не забывайте контролировать самые важные показатели состояния вашего организма.

Высота артериального давления, уровень холестерина и глюкозы в крови, вес и даже продолжительность сна – показатели, зависящие от питания и позволяющие «измерить» ваше здоровье. Рассмотрим, какие данные свидетельствуют о нарушениях в организме и что нужно предпринять, чтобы исправить ситуацию.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), нормальное артериальное давление у взрослых людей определяется на уровне 120 мм ртутного столба в момент сокращения сердца (систолическое) и на уровне 80 мм в момент его расслабления (диастолическое). Уже при значениях 140/90 давление считается высоким. Американская кардиологическая ассоциация предлагает следующую классификацию: нормальное давление (ниже 120/80), повышенное давление (120-129/ниже 80), высокое давление первой стадии (130-139/80-89), высокое давление второй стадии (140/90), гипертонический криз (выше 180/и (или) свыше 120).

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*Гипертония, или повышенное артериальное давление, может протекать при отсутствии симптомов. При ее обнаружении необходима консультация врача. Потеря каждых 5 кг лишнего веса может способствовать снижению систолического артериального давления на 2-10 пунктов.*

Для нормализации давления иногда достаточно изменить образ жизни, регулярно соблюдать принципы здорового питания, употреблять не более 5 г соли в день, ежедневно съедать 4–5 порций овощей и зелени; снижать потребление насыщенных жиров, минимизировать алкоголь в рационе, прекратить употреблять табак, иметь регулярную физическую активностью, снизить вес. Здоровый образ жизни повышает и эффективность медикаментозного лечения гипертонии.

Холестерин – жизненно важный «строительный» материал, придающий упругость и прочность клеточным мембранам. Переизбыток «плохого» холестерина  опасен для здоровья. При низком или высоком уровнях холестерина нужно обратиться к врачу, откорректировать рацион питания, соблюдать медицинские рекомендации, проверять уровень холестерина не реже двух раз в год.

**ВАЖНО ЗНАТЬ**

***Нормальные показатели холестерина:***

*Общий холестерин – 5 ммоль/л;*

*Холестерин ЛПНП («плохой» холестерин) – менее 3,0 ммоль/л;*

*Холестерин ЛПВП («хороший» холестерин) – более 1,2 ммоль/л для женщин и более 1,0 ммоль/л для мужчин;*

*Триглицериды – менее 1,7 ммоль/л.*

*Высокий уровень холестерина – от 5 до 6,4 ммоль/л и более.*

*Рисковый уровень холестерина – 6,4 ммоль/л и более.*

*Пониженный уровень:*

*Общий холестерин – менее 5-4,5 ммоль/л;*

*Холестерин ЛПНП – менее 2,5 – 1,8 ммоль/л.*

Уровень глюкозы или «сахара» в крови — индикатор состояний преддиабета и диабета. Уровни «сахара» в крови могут иметь индивидуальную интерпретацию. Если данные отклоняются от нормы, пройдите углублённое обследование.

**ВАЖНО ЗНАТЬ**

*Рекомендуемые уровни глюкозы в крови натощак для здорового человека (не имеющего диабета):*

*1. младенцы до месяца – 2,8-4,4 ммоль/л;*

*2. дети 1 месяц – 14 лет – 3,3-5,6 ммоль/л;*

*3. взрослые – 4,0-5,9 ммоль/л;*

*4. пожилые, женщины в период беременности – 4,6-6,7 ммоль/л.*

Для поддержания здоровья взрослому человеку необходимо 7–9 часов регулярного непрерывного ночного сна. Хронический недосып – одна из причин ухудшения обмена веществ, набора лишнего веса, снижения физических показателей, усталости, развития диабета, гипертонии, болезней сердца, депрессии.

**ВАЖНО ЗНАТЬ**

*1. Рекомендуемая продолжительность сна*

*2. дети до года – 14–17 часов (для новорожденных 0-3 месяцев) или 12 – 16 3. часов (для младенцев 4-11 месяцев);*

*4. дети 1-2 лет – 11-14 часов с постоянным временем отбоя и подъёма;*

*5. дети 3-4 лет – 10-13 часов с постоянным временем отбоя и подъёма;*

*6. дети и подростки 5-17 лет – 9-11 часов для детей 5–13 лет, 8-10 часов*

*7. для подростков 14–17 лет с постоянным временем отбоя и подъёма;*

*8. взрослые 18-64 лет – 7-9 часов;*

*9. взрослые 65 лет и старше – 7-8 часов.*

Негативные последствия недосыпа могут проявляться эмоционально и физически. Однако отчасти их может компенсировать здоровое питание. Плотно поесть можно за 2–3 часа до сна, питаться нужно сбалансированно и регулярно, не петь бодрящие напитки – крепкий чай или кофе, и алкоголь во второй половине дня. К другим способам нормализации сна относится достаточная затемненность помещения и температура воздуха (в среднем — 20 °c), отказ от использования мобильного телефона и других гаджетов минимум за час до сна, временной режим сна, прием теплой ванны или душа, массаж, спокойная музыка, дыхательные практики.

Физическая активность – важная составляющая хорошего самочувствия. Недостаток физической активности – один из факторов риска развития таких заболеваний, как инсульт, диабет. Минимальное время физической активности для поддержания здоровья сердца и нормального веса взрослого человека – 30 минут в день. Для детей и подростков это время составляет 60 минут в день.

Для поддержания и определения здоровья человека специалисты разработали Индекс массы тела (ИМТ). Это величина соответствия веса и роста взрослого человека (18 лет и старше). ИМТ рассчитывается по формуле: I = m/h2, где *m* – масса тела (кг); *h* – рост (м). Чем выше ИМТ – тем выше риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, остеоартрита, диабета, некоторых видов рака, преждевременной смерти. Таким образом ИМТ помогает точнее оценить риски для здоровья, связанные с весом человека.

*В соответствии с рекомендациями ВОЗ показатели ИМТ делятся на группы:*

|  |  |
| --- | --- |
| ***ИМТ*** | ***Интерпретация значения*** |
| *менее 18.5* | *Недостаточная масса тела* |
| *18.5–24.9* | *Нормальный вес* |
| *25.0–29.9* | *Избыточная масса тела (предожирение)* |
| *30.0–34.9* | *Ожирение I степени* |
| *35.0–39.9* | *Ожирение II степени* |
| *более 40* | *Ожирение III степени* |

Измерение окружности талии – простой способ определить, есть ли у вас избыточный висцеральный жир - внутренние жировые отложения вокруг сердца, почек, печени, органов пищеварения и поджелудочной железы. Его чрезмерное количество может увеличить риск развития заболеваний сердечно-сосудистой системы, инсульта, диабета 2 типа.

Как измерить окружность талии: найдите верхнюю часть бедренной кости и нижнюю часть ребер, спокойно выдохните, поместите измерительную ленту на середине между этими точками и оберните вокруг талии, проверьте результаты измерения.

**4. Как привить детям полезные пищевые привычки**

Существует несколько важных принципов, которых нужно придерживаться при планировании детского рациона.   
Первый, основополагающий – питание ребенка должно способствовать формированию правильного пищевого поведения. Это полезно в любом возрасте, но эффективность выше именно в ранние годы развития, когда человек более гибок и восприимчив.   
Второй – количество энергии, которую нам дает пища, должно соответствовать тратам организма.   
Третий – питание ребенка должно быть разнообразным. После года в рационе должны присутствовать все группы продуктов; разве что грибы можно исключить до трехлетнего возраста (или даже до школьного).   
Четвертый – важно придерживаться режима питания. Ребенок должен понимать, что есть основные и дополнительные приемы пищи. Завтрак нужно давать в течение двух часов после пробуждения, ужин – за два часа до сна.   
 Бывает так, что ребенок отказывается есть вечером, зато потом всю ночь бегает к холодильнику и наутро ему тяжело просыпаться. Это значит, у него сбит весь режим, что очень вредно для эмоционального развития. В таком случае надо постепенно исправлять ситуацию: выключать на ночь все гаджеты, проводить с ребенком разъяснительные беседы, и, конечно, обязательно вводить совместные приемы пищи. Он может даже не есть в этот момент, но он должен присутствовать за столом, когда ест вся семья. Это очень важный момент, способствующий формированию правильных пищевых привычек и, как следствие, снижению риска развития ожирения, которое сейчас стало глобальной проблемой почти во всем мире.   
 Какие продукты включить в меню   
При планировании детского рациона важно учитывать, что есть продукты, которые должны быть на столе ежедневно. Это прежде всего мясо, рыба или птица; молочные продукты; макаронные изделия, крупы или хлеб. Сыр и творог можно давать несколько раз в неделю.   
Что есть с утра   
Завтрак – очень важный прием пищи, который обеспечивает организм энергией на весь день. Утром ребенку можно давать йогурт, желательно с каким-то зерновым продуктом, кашу с бутербродом с сыром, блюда из яиц, дополненные овощами, творог; иногда можно готовить мюсли.

Что дать с собой в школу   
Младших школьников государство обеспечивает бесплатным горячим питанием, поэтому с собой ребенку можно ничего не давать. Это даже лучше, так как иначе малыш съедает то, что ему положили родители, и уже не притрагивается к школьному завтраку. Исключение можно сделать для фруктов или фруктового сока.   
  
Если речь идет о ребенке более старшего возраста, который дома плотно позавтракал, а в школе только обедает, ему, конечно, надо организовывать перекус. Эксперты рекомендуют молочную и кисломолочную продукцию, желательно без фруктовых наполнителей, но с добавлением зерновых компонентов; крекеры, галеты, хлебцы или зерновые батончики и фрукты.  
Сколько нужно пить   
Ребенок дошкольного возраста должен получать 600-800 мл жидкости, включая чай. Молоко при этом не считается. Дети школьного возраста – 1-1,2 л. Сюда входит та жидкость, которую он употребляет в течение дня с приемами пищи, плюс две-три чашки простой воды в день. Если ребенок занимается спортом, после тренировки воду нужно давать обязательно. Супы также важная часть детского рациона, так как в нашей, русской кухне это прежде всего ценные источники овощей.   
Сладости: как контролировать   
Если ребенок здоров, то не стоит полностью исключать из рациона сладкое. Исследования показали, что ни к чему хорошему это не приводит. Здесь все дело в мере и качестве продукции. Если после правильно организованного приема пищи в составе, например, полдника или второго завтрака будет присутствовать какое-то сладкое блюдо, ничего страшного. Если же в семье не формируется здоровый, правильный режим питания и сладости постоянно выступают в качестве перекуса, это уже проблема – возникает избыток сахара и жиров (не самых полезных).   
Спорт и еда   
Если ребенок интенсивно занимается спортом, за два-три часа до тренировки ему нужно плотно поесть. И где-то за час можно предложить ему углеводосодержащий перекус, например сладкий фруктовый напиток, булочку. При этом кормить полноценным обедом за час лучше не стоит.   
Признаки расстройства пищевого поведения   
Прежде всего у ребенка меняется поведение. Например, он начинает есть отдельно от семьи, интересуется калорийностью продуктов, выбирает низкокалорийную пищу, часто взвешивается, после еды запирается в ванной комнате. Все это – сигналы тревоги и повод обратиться к диетологу. Если есть подозрение на нервную анорексию, то, конечно, нужно идти к психологу, затем – при необходимости – должны присоединиться психиатр и диетолог. Чем раньше родители прибегнут к помощи специалистов, тем лучше.   
Суперфуды и профилактика коронавируса   
Главная защита иммунитета ребенка в период пандемии – сбалансированный и разнообразный рацион. Важная часть планирования питания – контроль за поступлением достаточного количества витаминов и других полезных элементов. Обязательно должны быть витамины D, В2, В6, А (молочные продукты нормальной жирности), кальций, цинк (мясные продукты) и полиненасыщенные жирные кислоты, которые облегчают течение заболевания. Никакие суперфуды, в том числе имбирь, семена чиа и ягоды годжи, не помогут, если малыш питается неправильно и не по режиму. Кроме того, эффективность суперфудов так и не была доказана научно.

**5.Роспотребнадзор: здоровое питание во время пандемии**

30 января 2020 года ВОЗ объявила коронавирусную инфекцию чрезвычайной ситуацией в области общественного здравоохранения, имеющей международное значение.



Сегодня  каждый человек может внести вклад в борьбу с коронавирусом, соблюдая эпидемиологические требования и придерживаясь правил здорового образа жизни. Какие группы продуктов важно включить в свой рацион – напоминает Роспотребнадзор.

Фрукты

Давайте начнем с фруктов. Фрукты могут быть свежими, замороженными или консервированными. Свежие хранятся меньше всего, поэтому на длительные сроки стоит делать выбор в пользу замороженных или консервированных. Выбирая консервированные фрукты, старайтесь стремиться к вариантам фруктов в собственном фруктовом соку (не в сиропе).

Овощи

Как и фрукты, овощи могут быть замороженные, свежие или консервированные. Замороженные овощи являются отличной альтернативой свежим, так как они сохраняют много пищевых веществ. Однако консервирование тоже может быть отличным выбором.

Белковые продукты

Следующий пункт – белок и белковые продукты. Когда мы думаем о протеине, мы представляем свежую куриную грудку или кусок мяса, верно? Но есть много других способов включить белок в нашу диету. Консервированное и замороженное мясо – это вариант. Если вы ищете растительный белок, выбирайте орехи, семена и бобы.

Зерновые

Зерновые могут довольно долго храниться у вас на полках. Срок хранения пшеницы или бурого риса немного меньше, чем у муки, но они имеют более высокую пищевую ценность. «Обработанные» зерновые, такие как белый хлеб и макароны, имеют меньше пищевых веществ и клетчатки в своем составе.

Молочная продукция

И последнее, но не менее важное, – молочная продукция. Когда мы думаем о молочных продуктах, то представляем само молоко, сыр или йогурт. Но это все скоропортящиеся продукты. На самом деле есть способы продлить срок службы некоторых из них.  Существуют также некоторые виды молока, способные храниться в закрытом виде длительное время. Но стоит помнить, что после вскрытия упаковки срок годности исчисляется днями.

В рационе стоит уменьшить количество молочных продуктов, которые содержат большое количество жиров, например, плавленых сыров, несмотря на то что они имеют долгий срок хранения. Эти продукты не обеспечат вас кальцием и витамином D, которые обеспечивают натуральные, но добавят вам килограммов.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ :**

**Наша задача – поддержать инициативы лидера государства и помочь этим инициативам реализоваться в полном масштабе.**

Важно вести здоровый образ жизни в это непростое время. Сделайте это весело – приготовьте еду по интересным рецептам, попробуйте что-то новое и будьте здоровы!

Здоровый образ жизни повышает и эффективность лечения различных заболеваний .

**ЛИТЕРАТУРА :**

<https://школа.здоровое-питание.рф/courses/zdorovoe-pitanie-s-chego-nachat/zakonodatelnye-normy-pitaniya-rf-i-motivatsiya-s-chego-nachat-/>

<https://здоровое-питание.рф/about/>