

РУКОВОДСТВО ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ СЕМЬИ ДЛЯ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА



EUROPEAN COMMISSION



Humanitarian Aid



РУКОВОДСТВО ПО ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ СЕМЬИ ДЛЯ СЕВЕРНОГО КАВКАЗА

*Первоначальная английская версия: Энн Бергесс,
консультант ФАО и Питер Гласауер,
Отдел Питания и Продовольствия ФАО*

*Адаптировано для Северного Кавказа РФ
в рамках проекта ФАО OSRO/USR/701/EC
«Чрезвычайная помощь в реабилитации
жизнеобеспечения сельских хозяйств семей,
пострадавших от конфликта через поддержку
малого домашнего животноводства»,
финансируемого Бюро Европейской Комиссии
по Гуманитарной Помощи*

Первоначальная версия данного издания была опубликована в 2004 году Продовольственной и Сельскохозяйственной Организацией ООН (ФАО) на английском языке под названием «Руководство по питанию семьи». Данное издание переведено на русский язык и адаптировано для Северного Кавказа Офисом Координации Чрезвычайных и Реабилитационных Программ ФАО на Северном Кавказе, который несет ответственность за качество перевода. Техническая и издательская поддержка была осуществлена Фатимой Эльмурзаевой (Консультант по вопросам питания), Джанеттой Ахильговой (Программный ассистент ФАО) и Питером Гласауером (Штабквартира ФАО). В случае расхождений, где необходимо, руководствуйтесь первоначальным изданием на языке оригинала.

ISBN 978-92-5-405233-1

Используемые обозначения и представление материала в настоящем информационном продукте не являются выражением какого бы то ни было мнения со стороны Продовольственной и сельскохозяйственной организации Объединенных Наций (ФАО) относительно правового статуса или уровня развития какой-либо страны, территории, города или области или их органов власти/полномочий или относительно делимитации/установления их границ или пограничных знаков. Упоминание определенных компаний или продуктов отдельных производителей, независимо от того, запатентованы они или нет, не означает, что ФАО одобряет или рекомендует их, отдавая им предпочтение перед другими аналогичными компаниями или продуктами, не упомянутыми в тексте.

Мнения, выраженные в настоящем информационном продукте, являются мнениями автора (авторов) и не обязательно отражают мнения ФАО.

Все права сохраняются. Воспроизведение/перепечатка и распространение материалов настоящего информационного продукта в образовательных или других некоммерческих целях допускаются без получения предварительного письменного разрешения владельцев авторского права при условии полного указания источника. Воспроизведение материалов настоящего информационного продукта для перепродажи или в других коммерческих целях без письменного разрешения владельцев авторского права запрещено. Заявки на получение такого разрешения следует направлять по следующему адресу:

Chief Electronic Publishing Policy and Support Branch
Communication Division FAO
Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Rome, Italy
или по электронной почте: copyright@fao.org.

© ФАО, 2008 (Настоящее русское издание)

© ФАО, 2004 (Первоначальное английское издание)

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Перечень рамок, рисунков и таблиц | 6 |
| ВВОДНАЯ ЧАСТЬ | 9 |
| А. О пособии | 9 |
| В. Использование и адаптация пособия | 10 |
| Руководство по применению пособия | 10 |
| Руководство по адаптации пособия | 16 |
| С. Что происходит, когда в семье отсутствует полноценное питание | 18 |
| Последствия неправильного питания | 18 |
| Причины недоедания | 19 |
| Тема 1 • ПОЧЕМУ НУЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ | 25 |
| Правильное питание | 25 |
| Пища и питательные вещества | 25 |
| Различные типы продуктов | 29 |
| Продовольственные потребности семьи | 34 |
| ТЕМА 2 • ПОЛУЧЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО ПИТАНИЯ | 35 |
| Продовольственная безопасность | 35 |
| Улучшение методов производства и хранения пищевых продуктов | 35 |
| Правильное консервирование продуктов | 37 |
| Правильное планирование бюджета на питание | 37 |
| Употребление диких растений и животных | 40 |
| ТЕМА 3 • КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ ДЛЯ СЕМЬИ | 43 |
| Здоровое, сбалансированное питание | 43 |
| Как увеличить разнообразие | 45 |
| Закуски | 45 |
| Пища вне дома | 46 |
| Распределение пищи | 47 |
| Приготовление полноценной пищи | 47 |
| Получать удовольствие от еды | 49 |

| | |
|--|-----------|
| ТЕМА 4 • ЧИСТОЕ И БЕЗОПАСНОЕ ХРАНЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ | 51 |
| Почему еда и напитки должны быть безопасными и чистыми | 51 |
| Личная гигиена | 52 |
| Чистая и безопасная вода | 53 |
| Приобретение и хранение продуктов | 53 |
| Приготовление пищи | 53 |
| Гигиена в доме | 54 |
| Токсины и химикаты | 54 |
| ТЕМА 5 • ПРОДОВОЛЬСТВИЕ И ЗАБОТА О ЖЕНЩИНАХ | 57 |
| Почему женщины должны хорошо питаться | 57 |
| Питание женщин и девочек репродуктивного возраста | 58 |
| Другие способы помочь женщинам и их будущим младенцам | 59 |
| Опасность подростковой беременности | 60 |
| ТЕМА 6 • ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 0-6 МЕСЯЦЕВ | 63 |
| Исключительное грудное вскармливание | 63 |
| Когда у кормящей матери проблемы с грудным вскармливанием | 65 |
| Наблюдение за весом ребенка | 66 |
| ТЕМА 7 • ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ | 69 |
| Когда начинать прикорм | 69 |
| Что и когда давать | 70 |
| Как часто нужно кормить | 74 |
| Поощрять детей есть | 74 |
| Дети старше 3 лет | 75 |
| ТЕМА 8 • ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ И ПОДРОСТКОВ | 79 |
| Почему детям старшего возраста нужно хорошо питаться | 79 |
| Что происходит, когда дети недостаточно питаются | 80 |
| Питание детей старшего возраста и подростков | 80 |
| Другие способы улучшить питание детей старшего возраста | 81 |
| ТЕМА 9 • ПИТАНИЕ МУЖЧИН И ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ | 85 |
| Мужчины и питание | 85 |
| Питание и забота о пожилых людях | 86 |
| ТЕМА 10 • ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ ЛЮДЕЙ | 89 |

| | |
|---|------------|
| Почему больные люди должны хорошо питаться и много пить | 89 |
| Помощь больным детям и взрослым в получении полноценного питания | 90 |
| Питание людей, страдающих диареей | 90 |
| Питание выздоравливающих | 91 |
| ТЕМА 11 • ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ И БОРЬБА С НАРУШЕНИЕМ ПИТАНИЯ | 93 |
| Нарушение питания у детей | 93 |
| Дефицит железа и анемия | 95 |
| Нарушения, вызванные дефицитом витамина А | 96 |
| Нарушения, вызванные дефицитом йода | 97 |
| Нарушения, вызванные дефицитом витамина С | 97 |
| Избыточный вес и ожирение | 98 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ | 105 |
| Приложение 1 Источники питательных веществ | 105 |
| Приложение 2 Потребности в калориях и питательных веществах | 113 |
| Приложение 3 Дополнительные источники информации | 115 |
| ГЛОССАРИЙ | 119 |

Перечень рамок, рисунков и таблиц

РАМКИ

| | |
|--|-----|
| Рамка 1 Предлагаемый порядок распространения тем | 12 |
| Рамка 2 Дискуссионные группы – как поощрять участников | 14 |
| Рамка 3 Как туберкулез способствует недоеданию | 23 |
| Рамка 4 Жиры, жирные кислоты и холестерин. | 26 |
| Рамка 5 Важность потребления некоторых питательных веществ | 28 |
| Рамка 6 Поглощение железа | 29 |
| Рамка 7 Продовольственная безопасность семьи | 35 |
| Рамка 8 Признаки некачественных продуктов | 39 |
| Рамки 9 Сбалансированное питание | 43 |
| Рамка 10 Как готовить компост. | 54 |
| Рамка 11 Исключительное грудное вскармливание | 63 |
| Рамка 12 Дополнительный прикорм | 69 |
| Рамка 13 Приготовление муки из проросшего зерна и приготовление каш из муки из проросших зерен | 71 |
| Рамка 14 Приготовление муки из бобовых | 73 |
| Рамка 15 Как помочь больным людям лучше питаться | 91 |
| Рамка 16 Индекс массы тела | 99 |
| Рамка 17 Профилактика и контроль над избыточным весом и ожирением | 100 |

РИСУНКИ

| | |
|---|----|
| Рисунок 1 Демонстрация приготовления качественной пищи. | 15 |
| Рисунок 2 Непосредственные, фундаментальные и основные причины недоедания | 22 |
| Рисунок 3 Семьи могут сами производить больше продуктов | 36 |
| Рисунок 4 Определение «экономичных» продуктов питания | 38 |
| Рисунок 5 Использование разнообразных продуктов для приготовления здоровой пищи | 44 |
| Рисунок 6 Распределение пищи по потребностям | 48 |
| Рисунок 7 Мойте руки, чтобы предотвратить болезни. | 52 |
| Рисунок 8 Женщины должны получать дополнительное питание во время беременности и кормления грудью | 60 |
| Рисунок 9 Правильное прикладывание к груди | 64 |
| Рисунок 10 Активно убеждайте детей поесть и поощряйте их | 76 |

| | |
|--|-----|
| Рисунок 11 Детям школьного возраста нужно хорошо есть в середине дня | 82 |
| Рисунок 12 Помогайте пожилым людям лучше и чаще питаться | 86 |
| Рисунок 13 Следите за нормальным ростом детей, регулярно их взвешивая | 94 |
| ТАБЛИЦЫ | |
| Таблица 1 Источники питательных веществ | 105 |
| Таблица 2 Содержание калорий, протеинов и жира в отдельных продуктах | 108 |
| Таблица 3 Содержание питательных веществ в продуктах | 110 |
| Таблица 4 Потребности в калориях и питательных веществах | 113 |

Вводная часть

А. О ПОСОБИИ

Настоящее пособие предназначено для тех, кто желает улучшить питание и пищевой рацион семей, проживающих на Северном Кавказе. Оно может быть и для вас, если вы медработник, специалист по питанию или распространению сельскохозяйственных знаний, или специалист по повышению навыков в другой сфере. Оно для вас, если вы представитель местного сообщества, родитель или другое заинтересованное лицо, проявляющее заботу о ком-то, желающее получить достаточно знаний о правильном питании для своей семьи. Оно может пригодиться тем, кто обучает медработников и муниципальных работников.

Если у вас нет базовых знаний о питании, и вы испытываете затруднения в некоторых технических вопросах, изложенных в пособии, мы предлагаем вам объединить усилия с местными специалистами и воспользоваться их помощью.

Настоящее пособие ставит целью:

- ▶ Предоставить необходимую информацию по части приготовления полноценной, калорийной и безопасной пищи и о правильном питании в семье;
- ▶ Поощрять людей правильно питаться.

Настоящее пособие состоит из 11 Тем, включающих основные методы питания, безопасность питания в семье, планирование питания, гигиену питания и особенности питания детей, женщин, мужчин, пожилых и людей, страдающих от недоедания. Каждая из тем изложена в одинаковом формате и составлена в двух частях: *Заметки о питании* и *Распространение данной информации*.

В *Заметках о питании* излагаются кратко новейшие сведения по каждой теме. Эта информация может быть использована для проведения и подготовки:

- ▶ Индивидуальных образовательных встреч с членами семьи и другими группами местного сообщества (включая учителей, социальных работников, медработников и прочих);
- ▶ Печатных материалов о питании (буклеты, брошюры, листовки, плакаты) или материалов для других средств информации (радио беседы);
- ▶ Учебных материалов для работников различного уровня в разных отраслях, занимающихся вопросами питания населения.

Данная информация может быть полезной для вас и ваших коллег в повышении собственных знаний о правильном питании.

Распространение информации предназначено для тех, кто непосредственно работает с семьями и местным сообществом. В данном разделе изложе-

ны меры, необходимые для *подготовки* образовательных встреч, а именно сбор информации о ситуации с питанием и знаниях о питании; определение информации, предназначенной для распространения и получателей информации; и выбор методов передачи информации. В этой части приведены также некоторые *Примерные вопросы для начала дискуссии*, которые помогут воодушевить участников для беседы и сделать ее более интересной.

Основные моменты выделяются в *Заметках о питании* и включают в себе наиболее важные вопросы, поставленные в тексте. Их можно использовать в качестве подсказок для беседы или пособия для организации образовательных сессий.

Книга содержит глоссарий и три приложения, рассказывающих об источниках питательных веществ в продуктах, о потребностях в калориях и витаминах, включая дополнительные источники информации.

До использования пособия необходимо приспособить информацию о питании к местным условиям той среды, в которой оно будет использоваться. В Разделе В мы предлагаем некоторые методы.

В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ И АДАПТАЦИЯ ПОСОБИЯ

Рацион и привычки питания отличаются в зависимости от региона. В каждой местности имеются собственные методы приготовления пищи. Люди проживают в разных регионах, отличающихся по типу и количеству потребляемой пищи. У каждой семьи свои убеждения относительно питания и того, как кормить своих детей. Наличие денег, времени и других ресурсов различно и именно это влияет на образ питания. У каждой семьи разный уровень осведомленности о питании и разные способы получения информации.

Настоящее пособие адаптировано к условиям Северного Кавказа, однако различия имеют место как от региона к региону, так и между различными группами людей. Таким образом, необходимо адаптировать определенную информацию и примеры, приблизив их к условиям той среды, в которой вы будете работать. Возможно вы захотите разработать новый местный вариант пособия. В таком случае, ниже мы приводим руководство о том, как это можно сделать.

Руководство по применению настоящего пособия

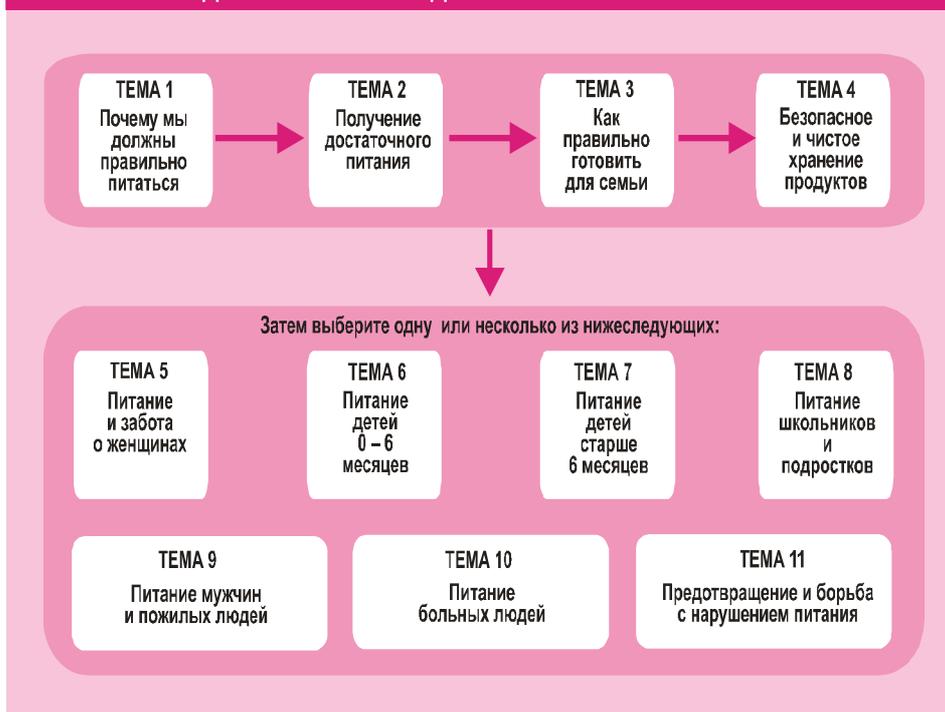
- 1 Прочитайте пособие. Ознакомьтесь с *Заметками о питании* в каждой теме. Понятна ли вам изложенная информация и согласны ли вы с ней? Результаты новейших исследований в области питания, которые даются в данном

пособии, могут означать, что некоторые сведения могут отличаться от ранее вам известных. При необходимости можете проконсультироваться с вашим руководителем. Вы можете включить в него дополнительную информацию или изменить названия продуктов, и т.д., чтобы лучше приспособить пособие к условиям того региона, в котором вы работаете. Если у вас трудности со словами, можете найти соответствующие определения в конце книги в глоссарии.

- 2 Определите совместно с коллегами, какие темы наиболее актуальны для местных семей. Это зависит от проблем питания в вашем регионе и от того, на кого они воздействуют. Можете найти ответы на следующие вопросы:
 - Много ли рождается детей с недостаточной массой тела?
 - Много ли детей, не получающих исключительное грудное вскармливание?
 - Представляет ли проблему неправильное питание детей или женщин?
 - Правильно ли питаются пожилые или больные люди?
 - Представляет ли анемия проблему и кто ей наиболее подвержен?
 - Много ли людей с избыточным весом?
 - Каковы причины этих и других заболеваний, вызванных неправильным питанием?
 - Знают ли люди с хроническими заболеваниями, какая пища им полезна?
 - Какая информация о питании интересует население и семьи?
 - 3 Выберите тему(ы), которую вы хотели бы представить и определите метод ее передачи. Если вы уверены в том, что аудитории понятны основные факты о здоровом питании, включите Темы 1, 2, 3 и 4 в любой образовательный (учебный) курс о питании.

В Рамке 1 предлагается правильный порядок распространения тем. Предложения по выбору тем в разных ситуациях приведены в следующих примерах.
- ▶ Есть несколько методов работы с группой людей или семьями. Например, можно несколько раз посещать молодежные или религиозные группы, или работать с матерями или социальными работниками, регулярно навещающими детей младшего возраста, с женскими консультациями, или посещать встречи, посвященные мониторингу роста местного населения. В данном случае надо запастись временем, чтобы следовать порядку, предлагаемому в Рамке 1. Если ваше время рассчитано на обсуждение лишь нескольких тем, начните с Темы 1, чтобы задать тон, затем выберите только те темы, которые актуальны и востребованы группами или семьями.

РАМКА 1. ПРЕДЛАГАЕМЫЙ ПОРЯДОК РАСПРОСТРАНЕНИЯ ТЕМ



- ▶ Вас могут пригласить женские или фермерские группы для обсуждения одной конкретной темы, например, кормление детей. В данном случае, можете использовать части Темы 1 (Почему нужно правильно питаться), Темы 3 (Как правильно готовить для семьи) и/или Темы 4 (Чистое и безопасное хранение продуктов), чтобы участники могли понять основные характеристики питания, планирования питания и гигиены питания. Затем можете использовать Темы 6, 7 или 8, каждая из которых рассказывает о питании детей разного возраста.
 - ▶ Можете посещать семьи детей с недостаточностью питания на дому. Это даст вам возможность определить специальные потребности семьи в образовании и в других направлениях. Можете использовать части Темы 1 (если считаете нужным напомнить матери или другому работнику социальной сферы об элементарном питании) и вероятно Тему 11, а также Темы 7 и 8 в зависимости от возраста ребенка.
- 4 Выберите информацию из Заметок о питании, ту, которая актуальна и реальна для конкретных групп или семей. Не старайтесь охватить все за один раз. Лучше передавать информацию небольшими порциями, чем сразу весь материал темы. Адаптируйте информацию и советы к ситуации и возможностям групп или семей. Например, предложите продукты местного произ-

водства, которые могут производиться или приобретаться местным населением; покажите приготовление пищи по рецептам на местных бытовых приборах; используйте бытовые слова, характерные для данной местности для выражения болезней, таких как анемия (цїий клеэга хилар).

- 5** Выберите метод передачи информации. Это зависит от того, на какую аудиторию она рассчитана. Некоторые примеры:
- ▶ Групповые дискуссии. Полезно проводить в клиниках, при встречах с группами местного населения (женщинами, молодежью, фермерами). В Рамке 2 дается подробное объяснение того, как задавать вопросы так, чтобы заинтересовать участников.
 - ▶ Консультации для отдельных лиц и семей. Их можно проводить в частном порядке, в клиниках, роддомах или дома. Консультации являются неким диалогом между вами и другим человеком (например, мать, отец, свекровь), что помогает человеку принимать осмысленные решения в отношении своего поведения в будущем.
 - ▶ Показательные уроки (см. Рисунок 1). Показательные уроки полезны, чтобы показать, как нужно приготовить пищу или закуску, как поддерживать гигиену и как кормить ребенка или больного человека.
 - ▶ Личные примеры. Во многих сообществах есть люди, которым, несмотря на ограниченные возможности, удается успешно обеспечивать свои семьи. Хороший способ убедить другие семьи улучшить рацион и привычки питания это попросить преуспевающих людей поделиться опытом. Например, матери, практикующие исключительное грудное вскармливание могут общаться с беременными; семьи со здоровыми детьми младшего возраста могут объяснить, как они садятся с детьми за стол и побуждают их есть; школы с образцовым хозяйством могут поделиться опытом и знаниями о методах ведения хозяйства; женские группы могут поделиться рецептами консервирования продуктов.
 - ▶ Песни, стихи, сценки. К ним можно прибегнуть в рамках новой темы или для закрепления информации.
- 6** Определите барьеры, мешающие семьям улучшить их привычки питания. Барьерами могут быть отсутствие средств (денег, времени у женщин); бытующие убеждения, традиции и кулинарные запреты; давление со стороны другого члена семьи, особенно мужчины или свекрови; нехватка пищи или сельскохозяйственных средств; некорректный или в культурном отношении неуместный совет.
- Если отдельное лицо или семья не прислушивается к советам о питании, нужно узнать о причине. Причины могут быть разные и вам возможно придется быть деликатным в их исследовании (например, семью может смутить признание в отсутствии денег; кормящая мать возможно перестала вскармливать грудью, потому что считает, что у нее пропало молоко или оно имеет неблагоприятное воздействие на ребенка). Затем можете вместе обсудить, что могут и желают делать семьи. Лучше всего поощрять небольшие, простые изменения в поведении. Семья может согласиться сде-

лать небольшие отклонения от привычного, но не много. Например, мать может согласиться уделять больше времени кормлению ребенка младшего возраста, но не иметь возможности давать ребенку дополнительную еду в течение дня. Дискуссии с другими членами семьи могут воодушевить

РАМКА 2. ДИСКУССИОННЫЕ ГРУППЫ – КАК ВООДУШЕВИТЬ УЧАСТНИКОВ

Один из способов проведения интересных и эффективных дискуссий это задавать вопросы, а не говорить, что делать. Вопросы помогут вам выявить, что людям уже известно. Это побудит людей принять активное участие и обсудить традиционные убеждения и новые концепции. В конечном итоге это может повлиять на небольшие изменения в поведении.

Примеры проведения дискуссий о питании во время беременности (см. Тему 5)

Ситуация: встреча с группой женщин в сельской местности. Группа определяет проблему, заключающуюся в том, что женщины не принимают дополнительное питание во время беременности. Вы, медработник или специалист по домоводству, приглашены на встречу для ведения дискуссий. Ниже изложены вопросы, которые могут дать начало дискуссиям. Возможно вам придется побуждать некоторых людей, особенно застенчивых и молодых женщин, быть более активными. Не допускайте ситуации, когда один или два человека доминируют в дискуссиях.

Помните о том, что вам нужно быть предельно вежливым. Никогда не говорите никому, что он не прав, просто выделяйте правильные ответы и убеждения. Задача в том, чтобы убедить группу согласиться произвести хотя бы небольшую перемену в сторону улучшения неправильных привычек питания.

Вопрос: “Спасибо, что пригласили меня на эту встречу, где мы все вместе можем обсудить вопросы правильного питания во время беременности. Прежде всего, разрешите спросить вас, должны ли мы увеличивать или сокращать питание во время беременности?”
Дождитесь нескольких ответов. Затем скажите, “Я согласен с теми из вас, кто сказал, что есть надо больше”, очень важно больше есть во время беременности”.

Вопрос: “Почему беременные женщины должны есть больше?” Согласитесь с правильными ответами: например, “мы должны есть больше, чтобы строить плаценту (берий ца) и организм ребенка”. Дополните ответ другими причинами, если они не были названы. Мягко исправьте неправильные ответы, если нужно.

Объясните, что женщины, не получающие достаточного питания, более склонны производить на свет слабых детей с недостаточным весом.

Спросите: “Как беременная женщина может увеличить прием пищи во время беременности?”

Ответы могут включать: ‘чаще есть’ или ‘увеличить порции пищи’. Опишите или приведите пример необходимого количества дополнительной пищи.

Спросите: “Есть ли продукты, которые особенно полезны для беременных женщин?”
Дождитесь несколько ответов и выделите правильные (например, продукты, насыщенные железом, такие как говядина или печень).

Продолжайте задавать вопросы и выделять, объяснять правильные ответы. Давайте людям возможность задавать вам вопросы. В конце скажите, “Есть еще вопросы? Спасибо. Я многое узнал сегодня от вас”.

мать изменить привычки. Возможно, другие члены семьи могут взять на себя часть работы матери, чтобы у нее было больше времени для кормления больного ребенка.

- 7 Проанализируйте свою работу. Цель настоящего пособия это помочь семьям улучшить методы питания. Можно спросить у членов семьи или у групп о том, какую информацию они нашли для себя полезной, что нового узнали и применили на практике. При вторичной встрече с семьей можно узнать, изменили ли они свои привычки по предложенной схеме. Если нет, то попытайтесь узнать почему. Это поможет вам откорректировать передаваемую вами информацию и методы ее передачи. Можете закрепить сделанные рекомендации, представив их с разных ракурсов. Убедитесь, что вы и ваши коллеги в своих рекомендациях передаете одинаковое послание касательно вопросов питания.



Рисунок 1. Показательное приготовление качественной пищи

Руководство по адаптации пособия

Адаптация пособия:

- ▶ Обеспечивает соответствие информации возможностям местных семей и их проблемам питания;
- ▶ Дает возможность специалистам по питанию и представителям других сфер и организаций обсуждать материалы и дополнять собственные пособия по питанию. Такой процесс способствует развитию чувства собственности в отношении пособия.

Адаптация пособия можно обеспечить на национальном или областном уровнях. Лица, которые могут помочь подготовить и выпустить местный вариант пособия:

- ▶ Работники региональных учреждений здравоохранения или представители управлений по домоводству, или теоретической основы и технологии пищевых продуктов;
- ▶ Опытный диетолог и/или врач, знакомый с местной средой и ее проблемами;
- ▶ Сотрудники соответствующих структур ООН, таких как Продовольственная и Сельскохозяйственная Организация ООН (ФАО), Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) и Детский Фонд ООН (ЮНИСЕФ).

1 Прежде, чем вы и ваши коллеги смогут адаптировать настоящее пособие, вы должны обсудить, установить и определить следующие вопросы:

- ▶ Какая категория «педагогов по питанию» будет пользоваться настоящим пособием. Кто они: профессиональные медсестры, другие медработники? Специалисты по распространению сельскохозяйственных знаний или работники по техническим разработкам? Медработники местного уровня? Лидеры местных сообществ? Родители, ответственные за питание в семье? Вам необходимо знать об уровне подготовки и образования этих людей, чтобы они могли без затруднений пользоваться пособием. Возможно вам потребуется перевести адаптированное пособие (или только его основные моменты) на местный язык (например, чеченский, ингушский; пособие по правильному питанию для Северного Кавказа есть на русском языке). Вам также нужно знать, в какой ситуации надо пользоваться пособием и какие еще учебные материалы есть у педагога.
- ▶ Особенности семей, с которыми будете работать вы или другие педагоги. Вы должны знать:
 - ▶ Какие продукты имеются в наличии и потребляются в разное время года; какой образ питания у местного населения, их знания и убеждения; местные рецепты приготовления пищи; как распределяется пища среди членов семьи; как питаются младенцы, дети младшего возраста, старшие дети, женщины, мужчины и пожилые люди; какими средствами располагают (например, земля, деньги, вода, вре-

мя); как производятся продукты питания, как хранятся, консервируются и добавляются в пищу; какие применяются гигиенические меры; какая пища потребляется вне дома и кем; кто принимает решения, связанные с питанием семьи;

- ▶ Какие типы проблем, связанных с питанием и недоеданием обнаружены в представленных семьях; кто из членов семьи подвержен риску и каковы вероятные причины; каково мнение и убеждения местного населения, их объяснения в части неправильного питания и причины (см. Раздел С)

2 Определите, какие части в первоначальном варианте пособия требуют дополнений или сокращений. Возможно, вы пожелаете отредактировать или дополнить пособие следующей информацией:

- ▶ Проблемы питания и типы недоедания, встречающиеся у местного населения;
- ▶ Пища, рекомендуемая для здорового и рационального питания, внесение информации о местных пищевых продуктах, не названных в пособии;
- ▶ Слова, используемые для обозначения пищи, рецепты, меры измерения веса и объема, на местном языке;
- ▶ Методы, применяемые для повышения производства пищевых продуктов;
- ▶ Разнообразие бобовых, овощей и фруктов, возможных для выращивания, а также животных и рыб для разведения;
- ▶ Методы сохранения и консервирования пищевых продуктов, с указанием причин, которые могут отравить и/или испортить продукты и рекомендации по улучшению подходов в данном вопросе;
- ▶ Способы сохранения витаминов во время приготовления пищи, с акцентом на местную практику, которые надо поощрять, и с указанием на те способы, которые снижают питательную ценность;
- ▶ Рекомендации по составлению бюджета и «правильным покупкам»;
- ▶ Местные рецепты питания детей младшего возраста и больных;
- ▶ Источники дополнительной информации;
- ▶ Иллюстрации, с учетом тех фактов, что любые изменения или дополнения как с культурной, так и с технической точки зрения правильны.

3 Подготовьте пособие в новой редакции. Избегайте слишком объемного материала, старайтесь включить в него только ту информацию, которая необходима преподавателям для поощрения семей есть здоровую и полезную пищу.

4 Протестируйте пособие с преподавателями и конкретными семьями. Насколько информация технически и практически правильна? Своевременны ли ваши рекомендации для различных типов семей, которых вы хотели бы обследовать? Понимают ли преподаватели текст, суть и примеры? Доступно ли ваше пособие по смыслу и содержанию?

5 Если дополнения все же необходимы, отредактируйте пособие, снова испытайте и подготовьте окончательный вариант.

С. ЧТО ПРОИСХОДИТ, КОГДА В СЕМЬЕ ОТСУТСТВУЕТ ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ

Последствия неправильного питания

(см. также Тему 11)

Человек, недоедающий и не потребляющий надлежащее количество высококалорийной пищи и витаминов, очень часто болеет и страдает от нарушения питания. Тип неполноценного питания зависит от того, как давно и какие виды питательных веществ и количество требуемых пищевых калорий отсутствуют (или в избытке), а также от возраста человека.

- 1 Дети и взрослые могут потреблять слишком мало пищи и страдать от недоедания из-за отсутствия продуктов или отсутствия аппетита. Такие люди менее активны и содержание питательных веществ в организме у них меньше, что означает:
 - ▶ У них мало энергии, в связи с чем они не могут нормально ходить, учиться или играть;
 - ▶ Их иммунная система ослаблена, из-за чего они очень быстро заболевают и \ или серьезно болеют;
 - ▶ Дети перестают расти, и могут терять в весе. Если ребенок потребляет слишком мало еды (часто из-за инфекции), он может страдать как от недоедания, так и от нарушения питания;
 - ▶ Взрослые теряют в весе. Если недоедает беременная женщина, ее плод слабо развивается.
- 2 Человек может потреблять несбалансированную пищу, которая не может обеспечить некоторые питательные вещества в достаточном количестве. Например:
 - ▶ Недостаток железа вызывает задержку умственного и физического развития у детей. Человек в любом возрасте становится менее активным, легко заболевает и может стать анемичным. Анемичные женщины подвержены высокому риску смертности во время и после беременности.
 - ▶ Недостаток йода вызывает апатию у человека и затрудняет его способность работать или учиться. Иногда развивается зоб. Если от дефицита йода страдает женщина в ранней беременности, существует риск рождения ребенка с умственными и физическими нарушениями. Например, у ребенка может быть низкий коэффициент умственных способностей или отсутствовать слух.
 - ▶ При недостатке витамина А, человек склонен к заболеваниям, т.к. иммунная система ослаблена. При остром дефиците витамина А ухудшается зрение, начиная с куриной слепоты, сухого глаза (ксерофтальмия) до повреждения роговицы и слепоты. Такое состояние глаз чаще встречается у детей и беременных.

▶ При острой недостаточности витамина С люди легко подвергаются кровотечению (из десен, ран) и страдают от мышечной слабости, отеков и болей в суставах, слабого заживления ран и переломов, кариеса и потери аппетита.

- 3 Человек может потреблять больше пищи, чем ему требуется (особенно высококалорийной пищи, богатой жирами и /или маслами). Использование большого количества масла и жира при приготовлении пищи может привести к риску избыточного веса, что может стать причиной хронических заболеваний, таких как сердечнососудистые, высокое артериальное давление и диабет (см. «Избыточный вес и ожирение»)

Нарушенное питание (как из-за отсутствия, так и из-за избытка калорий и \ или витаминов) является одной из значительнейших проблем охраны здоровья во всем мире и значительной проблемой на Северном Кавказе.

- ▶ В Чечне, по данным Минздрава, 10 % детей до 5 лет страдают от недостаточного веса¹;
- ▶ Неправильное и недостаточное питание женщин приводит к тому, дети рождаются с недостаточным весом, и эти дети больше других подвержены риску болезни, замедленного роста и смерти. Кроме того, истощенные матери чаще рискуют умереть при родах от непроходимости плода или кровотечения.
- ▶ Анемия, вызванная дефицитом железа, является серьезным нарушением питания. Во многих регионах Северного Кавказа женщины страдают от анемии. В Чечне и Ингушетии дефицит железа и анемия являются одними из острейших проблем здоровья женщин репродуктивного возраста и детей;
- ▶ Нарушения, связанные с дефицитом витамина А и цинка очень широко распространены во многих странах, в том числе и на Северном Кавказе и выражаются они куриной слепотой;
- ▶ Нарушения, вызванные дефицитом йода, очень распространены в регионе. Это связано с недостаточным и несбалансированным питанием, недостаточным потреблением рыбы и морепродуктов, а также тем фактом, что почва на Северном Кавказе не содержит достаточного количества йода;
- ▶ Дефицита витамина С во многих странах мира нет, однако на Северном Кавказе дефицит витамина С становится актуальным в зимне-весенний период, когда ограничен доступ к свежим овощам и фруктам;
- ▶ Избыточный вес и ожирение, и связанные с ними нарушения развиваются во всем мире.

Тема 11 представляет способы предотвращения и борьбы с основными типами неполноценного питания.

Причины неполноценного питания

Существует множество причин того, почему дети или взрослые страдают от недоедания. Причины самые разные и индивидуальные, но мы можем поделить их на прямые, основополагающие и элементарные.

¹Ежегодный отчет Министерства Здравоохранения Чеченской Республики за 2007 год.

Прямые причины

Это скудное питание и болезнь.

- ▶ Скудное питание может быть вызвано:
 - ▶ Недостатком грудного молока;
 - ▶ Маленькими порциями пищи;
 - ▶ Низким разнообразием продуктов питания;
 - ▶ Низким содержанием калорий и витаминов в пище (в т.ч. слишком жидкой пищей);
 - ▶ Нечастые приемы пищи.
- ▶ Болезнь. Больной человек:
 - ▶ Не может много есть;
 - ▶ Не может усваивать достаточно питательных веществ;
 - ▶ Теряет питательные вещества из организма;
 - ▶ Усваивает больше питательных веществ в организме и гораздо быстрее (например, во время жара).

Основополагающие причины

Это недостаток пищи в семье, неадекватный уход и питание, особенно у детей и женщин, а также бытовые условия и некачественное медицинское обслуживание.

- ▶ Недостаток пищи в семье может быть связан с:
 - ▶ Отсутствием денег на приобретение пищи;
 - ▶ Низким уровнем производства пищи для потребления в семьях;
 - ▶ Неадекватными условиями хранения и консервирования пищевых продуктов, а также отсутствие условий для хранения;
 - ▶ Небогатым выбором и неправильным планированием бюджета.
- ▶ Неадекватный уход и практика питания:
 - ▶ Способы кормления младших детей в семьях и как их поощряют питаться;
 - ▶ Методы ухода и заботы о женщинах (особенно в период беременности, рождения ребенка и кормления грудью), а также ухода за больными и пожилыми;
 - ▶ Способы приготовления пищи и санитарные условия в доме;
 - ▶ Способы профилактики и лечения болезни в семьях, и обращения в медучреждения.
- ▶ Тяжелые бытовые условия (например, нехватка воды, неадекватные санитарные условия, перенаселенность жилья) и низкий уровень медицинских услуг. Нехватка лекарств и опытного медперсонала повышают риск заболеваний. Неадекватные мероприятия по части медико-санитарного состояния повышают риск распространения болезней, передающихся через пищу.

Роль женщин в производстве, реализации и приготовлении пищи актуальна, однако очень часто это не учитывается при анализе причин неполноценного питания и планировании программ питания. На Кавказе женщины зачастую являются кормильцами семьи и обычно именно они ответственны за приготовление пищи в доме в дополнение к той нагрузке, которую они несут, как кормильцы. Уровень заботы и качества питания, которое может предложить женщина своей семье (включая себя) зависит главным образом от объема ее работы и социальной роли в семье. Когда у женщины слишком большой объем работы, что может иметь место, у нее может не быть времени на приготовление пищи более, чем один раз в день (чего особенно недостаточно для маленьких детей). Если женщина не может распоряжаться средствами (такими как земля, деньги), это также влияет на качество заботы, которую она предоставляет разным членам семьи. Рабочая нагрузка женщины и ее социальная роль могут быть существенной основополагающей причиной недоедания.

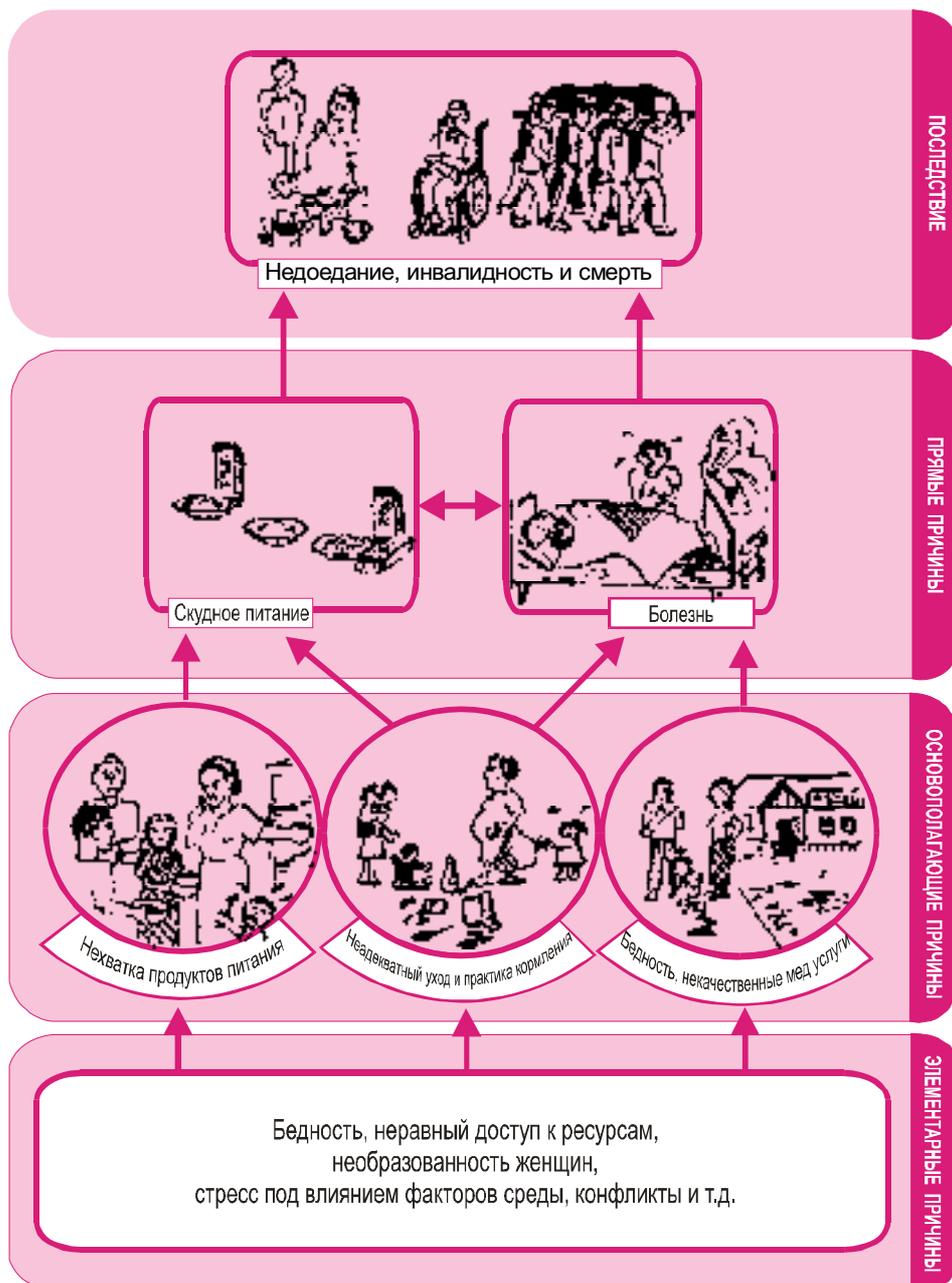
Элементарные причины

За каждой основополагающей причиной лежит более глубокая причина. А именно:

- ▶ Распространенная бедность и безработица;
- ▶ Неравное распределение и контролирование ресурсов на местном, районном, национальном и международном уровнях;
- ▶ Низкий статус и уровень образования женщин;
- ▶ Высокая плотность населения;
- ▶ Экологические проблемы;
- ▶ Политические беспорядки и конфликты;
- ▶ Отсутствие медицинских, образовательных и других услуг;
- ▶ Дискриминация.

В Схеме 2 на приведено множество разных факторов на разных общественных уровнях, которые приводят к недоеданию. На практике эти факторы более сложные. На самом деле, недоедание само по себе может снизить способность семьи заботиться о ее членах, а значит, создает некий замкнутый круг. Например, когда ребенок с недостаточным питанием требует больше внимания от тех, кто о нем заботится, таким образом еще более ослабляя способность семьи проявлять заботу о других ее членах (в их потребностях в еде, медицинских услугах и т.д.). Серия иллюстраций в Схеме 2, однако, помогает определить наиболее важные причины того, почему человек, семья или население могут страдать от недостаточности питания.

В Рамке 3 ниже показано, как такие болезни, как туберкулез, могут служить прямой и основополагающей причиной недоедания. (см. также Тему 10).



Использованы данные Концепции UNICEF о первопричинах неполноценного питания и смертности.

Рисунок 2. Прямые, основополагающие и элементарные причины недоедания

РАМКА 3. КАК ТУБЕРКУЛЕЗ СПОСОБСТВУЕТ НЕДОЕДАНИЮ

Туберкулез может быть непосредственной причиной недоедания по следующим причинам:

- ▶ Человек, живущий с туберкулезом:
 - ▶ может иметь плохой аппетит, поэтому меньше есть;
 - ▶ усваивает питательные вещества быстрее, потому что иммунная система работает интенсивнее обычного.

- ▶ Мать с туберкулезом, решившая не вскармливать грудью, может быть не в состоянии обеспечить адекватную замену кормлению.

Туберкулез может быть основополагающей причиной недоедания если:

- ▶ Взрослые члены семьи, которые являются кормильцами, заболевают и теряют работоспособность в хозяйстве, способность заработать на пропитание, или умирают;
- ▶ Члены семьи перестают работать в хозяйстве или на оплачиваемой работе, чтобы ухаживать за больным родственником;
- ▶ Пожилые люди, вынужденные заботиться о несовершеннолетних осиротевших детях физически и материально не в состоянии обеспечить им полноценное питание.

Дети часто лишаются полноценного питания, если один или оба родителя болеют или умирают. Они лишаются пропитания и заботы, могут меньше есть от горя и депрессии.

Избыточный вес и ожирение

Избыточный вес и ожирение вызваны главным образом следующим:

- ▶ Регулярным потреблением большого количества еды, особенно высококалорийной пищи (часто с повышенным содержанием жира и сахара);
- ▶ Образом жизни (работа, спорт, поездки), который не предусматривает физической активности.

Ожирение сегодня является глобальной эпидемией. Более 1 миллиарда взрослых людей страдают от избыточного веса и минимум 300 миллионов взрослых людей страдают от ожирения (см. Глоссарий определений ожирения и избыточного веса). Излишний вес и ожирение влияет на все возрасты и социально-экономические группы, а растущее число детей с ожирением вызывает особую тревогу. Во многих развитых и развивающихся странах доля населения с ожирением увеличилась в три раза с 1980 г. Такие темпы роста более актуальны в развивающихся странах, нежели в развитых. Во многих развивающихся странах ожирение и истощение являются самой большой проблемой.

На Северном Кавказе проблемы ожирения и лишнего веса имеют вероятность расти по нескольким причинам:

- ▶ Изменения в рационе питания: все больше и больше коммерчески переработанных продуктов питания появляется на базаре, таких как сладкие шипу

чие напитки, печенье, макаронные изделия, конфеты, и т.д. Такие продукты перенасыщены сахаром и жирами, и обычно содержат очищенное зерно, а не цельное. Все больше семей приобретают такие продукты, потому что они ассоциируются с современным образом жизни и более высоким социальным статусом и особенно потому что они широко рекламируются СМИ. Родители приобретают для своих детей вредные для здоровья сладости (шоколад) и шипучие напитки;

- ▶ Изменения в физической активности: многие кавказцы ведут физически активный образ жизни, особенно в сельской местности, потому что они работают на полях, строя дома или обрабатывая землю, и много ходят на большие расстояния. Но все больше людей сегодня работают в офисах и пользуются автомобилями, особенно в городах. В результате они тратят меньше энергии. Если они не сократят количество потребляемой пищи, то начнут страдать от несбалансированного питания.

Женщины на Кавказе более склонны к ожирению, чем мужчины, поскольку у них меньше возможности выходить из дома и выполнять физически активную работу.

Распространение ожирения это одна из главных причин роста хронических болезней и нетрудоспособности, обусловленных питанием.

- ▶ Не смертельные, но подрывающие здоровье проблемы, связанные с ожирением, включают респираторные заболевания, хронические мышечно-скелетные повреждения, кожные заболевания и бесплодие
- ▶ Угрожающие жизни проблемы это сердечно-сосудистые заболевания, а также гипертония и нарушение мозгового кровообращения, диабет 2 формы, определенные типы рака и заболевания желчного пузыря.

Медицинским последствием таких состояний может быть потеря трудоспособности, что снижает качество жизни и ранняя смерть.

ТЕМА 1

ПОЧЕМУ НУЖНО
ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

ТЕМА 1

ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

Правильное питание

Есть правильную пищу, особенно вместе с семьей и друзьями, это одно из удовольствий в жизни. Всем известно, что люди, потребляющие здоровую, сбалансированную пищу:

- ▶ Имеют много энергии для работы и отдыха;
- ▶ Меньше страдают от инфекций и других заболеваний.

Дети, которые хорошо едят, обычно лучше растут. Женщины, которые хорошо едят, производят на свет здоровых детей. Поэтому очень важно знать, какая комбинация пищевых продуктов составляет качественную пищу, и какое разнообразие продуктов требуется для каждого члена семьи.

Пища и питательные вещества



С пищей мы получаем питательные вещества, полезные для роста, активности и здоровья

Пища это то, что обеспечивает питательными веществами (нутриентами). Нутриенты это вещества, которые обеспечивают:

- ▶ Энергию для активности, роста и всех функций организма, таких как дыхание, усвоение пищи и поддержание тепла;
- ▶ Материал для роста и восстановления организма и для поддержания иммунной системы.

Есть много разных нутриентов. Мы делим их на следующие группы:

Макро (большие) нутриенты, которые нам необходимы в больших количествах. А именно:

- ▶ Углеводы (крахмал, сахар и пищевая клетчатка);
- ▶ Жиры – есть несколько видов (см. Рамку 4);
- ▶ Белки – есть сотни разных видов белков.

Микро (малые) нутриенты, которые нам необходимы в небольших дозах. Таких нутриентов множество, но те, которые чаще отсутствуют в рационе – это:

- ▶ минералы – железо (см. Рамку 6), йод и цинк;
- ▶ витамины – витамин А, группа витаминов В (включая фолиевую кислоту) и витамин С.

РАМКА 4. ЖИРЫ, ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ И ХОЛЕСТЕРИН

Жиры и масла обеспечивают концентрированный источник энергии и значительное количество жирных кислот, необходимых для роста и здоровья. Они помогают усвоению некоторых витаминов, таких как витамин А и улучшают вкус пищи. Некоторые жирные/масляные продукты питания содержат важные витамины. Жиры и масла содержат разные «жирные нутриенты». Сюда входят ненасыщенные жирные кислоты, перенасыщенные жирные кислоты и холестерин.

Ненасыщенные жирные кислоты

Два вида ненасыщенных жирных кислот называются «основными жирными кислотами», т.к. сам организм их не вырабатывает. Они нужны для построения клеток, особенно клеток мозга и нервной системы. Ненасыщенные жирные кислоты содержат группу, называемую «омега-3 жирные кислоты», которые способствуют защите организма от кардиологических болезней.

- ▶ Примеры продуктов, содержащих в основном ненасыщенные жирные кислоты это почти все растительные масла, семена подсолнуха, арахис, льняной жмых (вет). Продукты, богатые омега-3 жирными кислотами включают некоторые семена и бобовые растения, такие как семена льна.

Насыщенные жирные кислоты

- ▶ Примеры продуктов, содержащих в основном насыщенные жирные кислоты, это масло, жир, пищевой жир, топленое масло, цельное молоко, сыр, жир мяса и мясопродуктов (баранина) и птица.

Перенасыщенные жирные кислоты

Когда растительные масла подвергаются переработке для получения более твердой консистенции (маргарин и другие твердые жиры), некоторые ненасыщенные жирные кислоты превращаются в перенасыщенные. Мы должны потреблять как можно меньше пищи, содержащей перенасыщенные жирные кислоты.

- ▶ Примеры продуктов с содержанием перенасыщенных жирных кислот, это топленое масло, жареные продукты, такие как чипсы и другие коммерческие продукты и печенье изделия, такие как пирожные, торты и мороженое.

Холестерин

Холестерин встречается только в продуктах животного происхождения, но организм может их вырабатывать из других жирных нутриентов.

Организму нужно немного холестерина для роста и правильного функционирования.

Существует два вида холестерина в крови.

- ▶ Высокий уровень «хорошего» холестерина (липопротеиды высокой плотности) похоже сокращает риск заболеваний сердца. Потребление пищи с содержанием в основном ненасыщенных жирных кислот склонно повысить уровень хорошего холестерина.
- ▶ Высокий уровень «плохого» холестерина (липопротеиды низкой плотности) повышает риск заболеваний сердца. Потребление пищи с содержанием в основном насыщенных жиров склонно повысить уровень плохого холестерина. Местные сообщества используют животный жир в основном с жирным мясом и реже в приготовлении пищи.

Потребность организма в жирах

Потребность организма в жирах выражается в «процентах от общих потребностей в калориях» (см. Приложение 2). Процент от общих потребностей в калориях, поступающих из жиров в здоровом сбалансированном рационе, составляет:

- ▶ 30–40 % для детей получающих прикорм и детей, до двух летнего возраста;
- ▶ 15–30 % для старших детей и большинства взрослых; для взрослых активного возраста допустимое количество до 35 %;
- ▶ Минимум 20% - 30% женщин репродуктивного возраста (15-45 лет).

Это значит, что рацион женщин репродуктивного возраста, чей организм требует около 2 400 килокалорий в день, должен содержать от 480 до 720 килокалорий из жира или масла. Это равнозначно 53-80 г. чистого масла (или около 11-16 чайных ложек без горки). Часть этого жира в пище «скрыта» в мясе, молоке, сыре, семенах масличных растений (подсолнух, лен), а также в жаренной пище.

Жиры и здоровье

Рекомендуется добавлять в рацион менее одной трети жиров в форме насыщенных жирных кислот. Умеренный прием пищи, содержащей жирные кислоты, более допустим в случаях, когда сам образ жизни способствует снижению риска заболеваний сердца. Такой образ жизни, например, включает высокий уровень физической активности, частое потребление рыбы, овощей и корнеплодов, незначительное употребление соли и в небольших количествах (или вовсе исключенный из рациона) табак. В идеале, перенасыщенные кислоты должны обеспечить менее 1 % от общего приема калорий (или не более 2 г. для взрослых).

Для многих семей это означает, что они должны потреблять по возможности больше пищи, не насыщенной жирными кислотами (пищевые продукты растительного происхождения и из семян масличных растений), меньше пищи с содержанием насыщенных жирных кислот, и еще меньше пищи с содержанием перенасыщенных жирных кислот.



Пища, обогащенная ненасыщенными жирными кислотами более полезна для здоровья, чем пища с насыщенными и перенасыщенными жирными кислотами

Наш организм потребляет разные питательные вещества разными способами, как показано в Рамке 5.

РАМКА 5. ВАЖНОСТЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ НЕКОТОРЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

| Питательные вещества | Польза в организме |
|------------------------------|--|
| Макроэлементы | |
| Углеводы - крахмал и сахар | Обеспечивает количество энергии, необходимой для поддержания дыхания и жизни, для движения и восстановления тканей. Иногда крахмал и сахар преобразуются в жир. |
| Углеводы - пищевая клетчатка | Клетчатка способствует образованию мягкого кала, способного абсорбировать вредные химикаты, таким образом поддерживающего здоровье кишечника. Это замедляет процесс усвоения и поглощения питательных веществ в пище и способствует предотвращению ожирения. |
| Жиры | Необходимы, чтобы обеспечить концентрированный источник энергии и жирных кислот, нужных для роста и здоровья. Жиры способствуют усваиванию некоторых витаминов, например витамина А. |
| Белки | Необходимы, чтобы создавать клетки, обеспечивать жидкость в организме, антитела и другие частицы иммунной системы. Иногда белки используются для выработки энергии. |
| Вода | Необходима для образования жидкости, такой как слезы, пот и моча, а также способствует осуществлению химических процессов в организме. |
| Микроэлементы | |
| Железо | Необходимо для образования гемоглобина, протеина в кровяных клетках, которые доставляют кислород к тканям. Способствует правильной работе мышц и мозга. |
| Йод | Необходим для образования гормонов щитовидной железы, которые обеспечивают работу организма. Йод очень важен для формирования мозга и нервной системы плода. |
| Цинк | Важен для роста и нормального развития, для репродукции и правильной работы иммунной системы. |
| Витамин А | Необходим для предотвращения инфекции и правильной работы иммунной системы. Обеспечивает здоровую кожу, глаза и стенки кишечника и легких. Обеспечивает возможность видеть при тусклом свете. |
| Витамины группы В | Способствуют усвоению микроэлементов организмом для образования энергии и для других целей. |
| Фолиевая кислота | Способствует образованию здоровых красных кровяных клеток и предотвращает пороки в развитии плода. |
| Витамин С | Способствуют усвоению некоторых форм железа (см. Рамку 6), разрушает вредные молекулы (свободные радикалы) в организме, способствует заживлению ран. |

Бобовые и семена масличных культур. Бобовые являются ценным источником протеина, некоторых микроэлементов и пищевой клетчатки. Бобовые повышенной жирности и масличные семена обеспечивают жиры.

- Обведите названия бобовых и масличных, которые использует местное население и дополните перечень.



| БОБОВЫЕ Пониженной жирности | БОБОВЫЕ И МАСЛИЧНЫЕ СЕМЕНА ПОВЫШЕННОЙ жирности |
|--|--|
| Фасоль (любая имеющаяся разновидность) | Семечки |
| Горох | Миндаль, грецкий орех, лесной орех (фундук) |
| Чечевица | Тыквенные семечки |
| | Дынное семечко, арбузное семечко |
| | Арахис |



Молоко. Грудное молоко может обеспечить всеми питательными веществами, необходимыми в первые 6 месяцев жизни и значительной долей питательных веществ, необходимых минимум до двухлетнего возраста. Животное молоко и молочные продукты, такие как творог, йогурт и сыр, являются отличным источником белков, жиров и многих микроэлементов, таких как кальций (но не железо).

Яйца являются ценным источником белков, жиров и микроэлементов.

Мясо, птица, рыба и потроха этих животных являются отличным источником белков и часто жиров. Они обеспечивают значительную долю железа (особенно красное мясо и потроха) и цинка, а также многих других микроэлементов, включая некоторые витамины группы В. Печень всех типов является очень богатым источником железа и витамина А.



Самыми лучшими источниками железа являются мясо, требуха, птица и рыба

- Обведите продукты животного происхождения, используемые местным населением, и дополните перечень.

| МОЛОКО И ЯЙЦА | МЯСО, ПРОДУКТЫ ПЕРЕРАБОТКИ |
|--|---------------------------------|
| Свежее коровье молоко | Говядина |
| Свежее козье молоко | Козлятина |
| Свежее баранье молоко | Баранина |
| Йогурт | Конина |
| Сыр | Зайчатина |
| Кислое молоко (еттина Шур)? | Печень |
| Пахта (шар) | Потроха и требуха |
| Творог | Куриное мясо |
| Свежее буйволиное молоко | Утятина |
| Сметана | Индейка |
| Сливки (из коровьего и буйволиного молока) | Рыба |
| Масло | Сушеное мясо |
| Варенец | Консервированное мясо (тушенка) |
| Ряженка | Жареное мясо |
| Кефир | Цесарка |
| Яйца | Буйволятина |

Жиры и масла являются концентрированными источниками энергии. Например, одна ложка столового масла содержит в два раза больше энергии, чем одна ложка крахмала или сахара. Жиры содержат жирные кислоты, некоторые из которых нужны для роста. Кроме «чистых» жиров (сливочное масло) и «чистых» масел (кукурузное масло), другими источниками жиров и масел являются семена масличных культур, сыр, жирное мясо и жареная пища.



Сахар обеспечивает только энергию без питательных веществ. Он улучшает вкус еды и улучшает аппетит, к примеру, во время болезни. Добавление сахара может быть удобным способом повышения содержания энергии в пище без увеличения ее порций. Это особенно полезно для повышения потребления энергии младшими детьми.

Однако, слишком частое потребление сладкого может повредить здоровью по ряду причин. Сладкие, липкие продукты, такие как мороженое или закуски и кондитерские изделия, приготовленные с добавлением большого количества

сахара, меда и сиропа, очень вредны для зубов при частом потреблении. Многие сладкие продукты также содержат много жиров, которые повышают риск «переедания» у тех, кто должен ограничить потребление высококалорийной пищи. Те, кто часто потребляет сладкие продукты и напитки (такие как Pepsi, Miranda, 7 up, Coca Cola, и т.д.) становятся склонны к избыточному весу и у них может развиваться диабет. Кроме того, такие люди обычно меньше потребляют других, более богатых питательными веществами продуктов. Содержание сахара намного больше в конфетах, мороженом, газированных напитках и бисквитах.



Чрезмерное потребление сладких, липких продуктов вредно для зубов



Чрезмерное потребление подслащенной пищи часто подразумевает меньшее потребление других, более богатых питательными веществами продуктов

* Обведите названия жиров, масел и сахара, потребляемого местным населением и дополните перечень.

| ЖИРЫ | МАСЛА | САХАР |
|-----------------|--------------------|----------------|
| Сливочное масло | Подсолнечное масло | Столовый сахар |
| Маргарин | Оливковое масло | Мед |
| Животный жир | Кукурузное масло | Варенье |
| Топленое масло | Льняное масло | |
| | | |
| | | |

Овощи и фрукты являются важными источниками микроэлементов и пищевой клетчатки, но не все в равной мере. Оранжевые овощи, такие как морковь и тыква, и оранжевые фрукты, такие как абрикосы и хурма, но не цитрусовые (апельсин, лимон), являются прекрасным источником витамина А. Темно зеленые овощи (шпинат, щавель и зеленый лук) являются источниками фолиевой кислоты и витамина А.

Многие фрукты и свежие (не переваренные) овощи содержат витамин С. Многие овощи (помидоры, лук) обеспечивают дополнительными важными микроэлементами. Лучший способ получать достаточно микроэлементов и клетчатки это ежедневно потреблять разнообразные овощи и фрукты.



- ✦ Обведите название овощей и фруктов, потребляемых местным населением и дополните перечень.

| ОВОЩИ | ФРУКТЫ/ЯГОДЫ |
|---|----------------|
| Помидоры | Яблоки |
| Тыква | Абрикос |
| Морковь | Финики |
| Шпинат | Инжир |
| Капуста | Виноград |
| Листья салата | Ягоды/тутовник |
| Сладкий перец | Персик |
| Баклажан | Груша |
| Зеленый лук | Гранат |
| Лук порей | Апельсин |
| Свекла | Банан |
| Огурец | Черешня |
| Мятные листья | Вишня |
| Горчичник | Слива |
| Кориандр | Айва |
| Редиска | Хурма |
| Репа | Малина |
| Черная редька | Клубника |
| Фасоль | Земляника |
| Белая редька | |
| Кабачки и патиссоны | |
| Щавель | |
| <i>См. Перечень диких овощей в Теме 3</i> | |

Ароматизирующие продукты. Все используют соль при приготовлении пищи, кроме того соль уже содержится во многих переработанных продуктах. Потребление большого количества соли вредно, это может привести к высокому кровяному давлению. Йодированная соль является важным источником йода. Зелень, пряности, чеснок и лук являются лишь некоторыми примерами ароматизирующих продуктов, которые улучшают вкус пищи.

Вода. Организму требуется около 8 стаканов (2 литра) воды в день и больше если человек потеет, имеет высокую температуру или диарею. Кроме питьевой воды, вода в организм поступает из кофе, чая, соков и супа, а также из фруктов и овощей.

Продовольственные потребности семьи

Количество разных нутриентов, необходимых для человека, зависит от возраста, пола, активности и состояния человека (менструация, беременность, грудное вскармливание). Потребности также отличаются в период болезни и выздоровления. Потребности каждой семьи в нутриентах приведены в перечне в Приложении 2, Таблице 4, и описаны в Теммах 3, 5 – 10.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАСТОЯЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ

Прежде чем предоставить настоящую информацию семьям, необходимо:

- 1** **Выяснить.** Какое разнообразие местных пищевых продуктов потребляется в семьях. Что уже известно о продуктах питания и питательных веществах.
- 2** **Установить приоритеты.** Определить наиболее важную информацию для предоставления группам семей или отдельным семьям.
- 3** **Определить целевую аудиторию.** Например: родители и другие кормильцы, родители супругов, учителя, старшие школьники, молодежь и передовое местное население.
- 4** **Выбрать метод передачи информации.** Например: иллюстрированные беседы, дискуссии и демонстрация продуктов.

Примеры вопросов для начала дискуссий

(Выберите только один вопрос касательно информации, актуальной для семей).

Почему нам нужно хорошо питаться?

Можете ли вы перечислить некоторые важные минералы и витамины?

Какие важные нутриенты содержатся в: крупах, бобовых, молоке и мясе?

Почему потреблять много сахара вредно для нас?

Почему жиры в растительной пище обычно более полезны, чем жиры в маргарине, в уличной еде или животной пище?

Почему нам необходимо железо? Какие продукты являются лучшим источником железа?

ТЕМА 2 | ПОЛУЧЕНИЕ ДОСТАТОЧНОГО ПИТАНИЯ

ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

Продовольственная безопасность

РАМКА 7. ПРОДОВОЛЬСТВЕННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ СЕМЬИ

Продовольственная безопасность семьи обеспечена, если семья имеет достаточно безопасных и питательных продуктов в течение года, чтобы удовлетворять потребность всех членов семьи в питательных веществах для активного здорового образа жизни продуктами, которые они любят / предпочитают.

Продукты питания люди обычно производят или покупают. Иногда они получают продукты питания из диких растений и животных. Во время нехватки продукты питания могут предоставляться населению бесплатно. Для обеспечения продовольственной безопасности, населению необходимо *достаточно разнообразных* продуктов питания.

- ▶ О нехватке продуктов питания свидетельствуют следующие признаки: люди говорят о том, что они голодны; они получают меньше пищи, а также сокращается количество приемов пищи в день; дети растут медленнее и/или в доме мало продуктов питания;
- ▶ Об однообразном питании свидетельствуют следующие признаки: одни и те же немногочисленные продукты питания потребляются ежедневно; семьи мало потребляют овощей или фруктов, либо мало продуктов животного происхождения; они жалуются на однообразную еду.

Продовольственную безопасность можно обеспечить, оказывая помощь населению в улучшении методов:

- ▶ производства и хранения продуктов питания;
- ▶ сохранения/консервирования продуктов питания;
- ▶ составления бюджета на питание;
- ▶ повышения доходов.

Улучшение методов производства и хранения пищевых продуктов

Члены семей могут увеличить количество и виды производимых ими продуктов питания следующим образом:

- ▶ улучшение методов хозяйствования (например, мульчирование, удобрение компостами, уплотнение культур, удобрение, включая зеленые удобрения);
- ▶ вступление в кооперативы для приобретения удобрений или других сельскохозяйственных ресурсов;
- ▶ использование семян с высокой урожайностью, рано созревающих или за сухоустойчивых культур;
- ▶ увеличение разнообразия производимых продовольственных культур, особенно, овощей и фруктов.

Некоторые семьи в сельской местности могут создавать пруды для разведения рыбы или разводить мелких животных (например, кур, кроликов). Скотоводы могут выводить более продуктивные породы животных или научиться лучше ухаживать за животными. Производители рыбы могут повысить улов, используя лучшие методы ловли.



Рисунок 3. Семьи могут сами производить больше продуктов

Даже те, кто имеет меньшие участки земли, могут улучшить методы разведения огородов или выращивать овощи в контейнерах. Следует показать семьям, нуждающимся в помощи, соответствующие службы распространения опыта или успешных местных фермеров и рыбоводов.



Улучшение методов хранения сокращает потери посеянных продовольственных культур

Значительное количество продуктов теряется во время хранения в хозяйстве. Улучшенные надежные хранилища и безопасное использование пестицидов позволяет сохранить большее количество продуктов. Иногда общественные хранилища являются хорошим способом для фермеров хранить урожай и семена. Попросите работника службы пропаганды сельскохозяйственных знаний поделиться информацией о способах лучшего хранения, если необходимо. Хранение продуктов питания на кухне рассматривается в Теме 4.

Правильное консервирование продуктов

Некоторые продукты питания можно сохранять дольше (например, засушивая их, консервируя или заквашивая). Если необходимо, покажите семьям такие практические методы консервирования продуктов питания, как сушка и засолка овощей, сушка фруктов или рыбы. Или попросите сотрудника по хозяйственным вопросам показать методы сохранения продуктов питания. Молоко хранится дольше в кислом виде или ферментированное. Это также улучшает его усвоение.

Правильное планирование бюджета на питание



Определить какие продукты питания являются более экономичными

Некоторым семьям необходимо показать, как составлять бюджет на питание и как более эффективно использовать средства. Возможно, необходимо им объяснить какие продукты питания являются *экономичными*. Это зависит от цен на имеющиеся продукты питания, которые меняются в зависимости от сезона, типа магазина, и т.д. Для того, чтобы консультировать семьи о том, какие продукты питания могут быть «удачной покупкой» в вашем регионе:

- ▶ Смотрите в Приложении 1 (Таблицы 1, 2 и 3) в перечне продуктов питания, которые являются источниками разных питательных веществ;
- ▶ Затем сравните цены на сходные товары (например, разные бобовые, различные богатые железом продукты) в различных магазинах и рынках (см. Рисунок 4).

Следует помнить, что разные продукты питания содержат разное количество отходов (кожа, кости) и некоторые могут быть разбавленными (например, молоко, разбавленное водой).

Покупка продуктов питания в больших объемах может сэкономить деньги. Большинство семей не имеет средств или помещений для хранения, но иногда группа семей может покупать оптом продукты питания и делить их (например, фасоль, сахар).



Рисунок 4. Определение «экономичных» продуктов питания

Продукты низкого качества не являются экономичными. В Рамке 8 ниже перечислены признаки некачественных продуктов.

РАМКА 8. ПРИЗНАКИ НЕКАЧЕСТВЕННЫХ ПРОДУКТОВ

| | |
|--|--|
| Крупы и другие сухие продукты | Содержат насекомых или грязь; выглядят и пахнут как сырые или заплесневелые; упаковка вскрыта; бобовые сморщенные, мука комковатая. |
| Коренья | Мягкие, проросшие, поврежденные; заплесневелые. |
| Овощи и фрукты | Увядшие, слишком мягкие, заплесневелые, поврежденные. |
| Мясо, птица и рыба | Неприятный запах или цвет; мясо темнеет; рыба с мутными глазами, рыхлая чешуя, темные жабры; видны грязь и насекомые. Непроверенные мясо, печень и требуха могут содержать опасных паразитов. Замороженное мясо, оставленное в тепле и вновь замороженное. |
| Свежее молоко | Неприятный запах; видны грязь и насекомые. |
| Консервированные продукты | Банка вздутая, ржавая или поврежденная; содержимое вытекает, пища выглядит и пахнет неприятно, имеет неприятный вкус. Любой из этих признаков означает, что продукт может быть очень токсичным. |
| Посоветуйте проверять даты хранения и даты реализации на этикетках и не покупать продукты с истекшим сроком. | |

Источник: Адаптировано из Бургесс и др. 1994 г. Питания в общинах Восточной Африки. AMREF, Найроби.

Некоторые продукты являются «неэкономичными», так как они содержат *мало питательных веществ* и являются дорогими. Примерами являются содовые (шипучие напитки в бутылках, такие как Пепси, 7up, Кока-кола, Миранда, и т.д.), леденцы и конфеты, которые в основном состоят из сахара и поэтому вредны для зубов (см. Тема 1).

Такие продукты не следует давать детям часто.

Продукты, обогащенные микроэлементами, считаются «*неудачной покупкой*», в *особенности если они дорогие*. Исключением из правила являются соль и основные продукты питания с добавками (крупяная мука). Они, как правило, не стоят намного больше чем ассортимент продуктов без добавок, и, следовательно, могут дать некоторое преимущество по питательности по приемлемой цене.



Покупайте йодированную соль с надписью Министерства здравоохранения, если такая продается

Лучше есть здоровую пищу и получать питательные вещества из нее. Покупка продуктов, обогащенных микроэлементами, оправдана только в случае серьезной нехватки продуктов, содержащих именно этот питательный микроэлемент. Например, йодированная соль. Нехватка йода распространена на Северном

Кавказе, так как содержание йода в почве, продуктах питания растительного и животного происхождения, выращенных на этой почве, низкое (Раздел С Введения объясняет последствия нехватки йода). Нарушения, вызванные недостатком йода, серьезны и широко распространены, поэтому на Северном Кавказе йодированная соль является более чем удачной покупкой – это «обязательная покупка». При покупке йодированной соли следует проверять наличие надписи Министерства здравоохранения на упаковке. Отсутствие такой надписи означает, что соль не проверена и, возможно, не содержит необходимого количества йода.

Добавки из питательных и «тонизирующих» веществ продаются в аптеках и считаются «неудачной покупкой». Они, как правило, дорогие и их следует потреблять, принимая одновременно разнообразные продукты.

Употребление диких растений и животных

Потребление продуктов из диких растений и животных увеличивает разнообразие продуктов в рационе, что делает пищу вкуснее. В перечне приведены примеры диких растений и животных, которые могут быть питательным и полезным дополнением к рациону.

- Обведите дикие растения и животных, потребляемых в вашей стране; добавьте другие названия и способы приготовления.

| ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ ИЗ ДИКИХ РАСТЕНИЙ И ЖИВОТНЫХ | МЕСТНЫЕ НАЗВАНИЯ | СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ |
|---|-------------------|------------------------------------|
| Кизил | Эстий/Теш | Свежие и консервированные |
| Боярышник | Паринг | Свежие и консервированные |
| Облепиха | Наркаш/Джиднаш | Свежие и консервированные |
| Дикие груши | Хьун кхор | Консервированные |
| Дикие яблоки | Хьун лаж/Акха лаж | Консервированные |
| Лесной орех (фундук) | Бучбар/Хьунбар | Свежи |
| Шиповник | Хандирг | Консервированные или как чай |
| Калина | Тоачош/Мюргаш | Свежие и консервированные |
| Грецкие орехи | Бар | Свежие |
| Чеемша | Хьонк | Вареная, жареная, консервированная |
| Грибы | Жлали нускалаш | Вареные, жареные, консервированные |

| | | |
|--------------------|------------------------|---|
| Шишки (мушмула) | Хьамиск/Хьямцаш | Свежие, консервированные (варенье) |
| Земляника | Баьцкомараш | Свежие и консервированные |
| Чабрец | Кондар/Хьож йогу буц | Как специя ил приправа |
| Крапива | Нитташ | Свежая (салат) и в виде начинки |
| Различные травы | Баьцаш | В виде чая |
| Лопух | Хьаржак/Аанаш | Свежий, засоленный, жареный |
| Терн | Кока/Кокнаш | Свежий и консервированный |
| Брусника | Цазмаш | Свежая и консервированная |
| Ежевика | Мангалкомар | Свежая и консервированная |
| Дикий виноград | Хьун комс/Хьун кемс | Свежий |
| Дикая айва | Акха хьайб | В виде варенья |
| Заяц | Пхьагал/Лерг ахар | Жареный, запеченный |
| Косуля | Лийг/Лу | Жареная, вареная, запеченная, сушеная |
| Олень Кавказский | Сай | Жареный, запеченный |
| Фазан | Акха боргал/Акха нян | Жареный, запеченный |
| Дикая утка | Акха боабашк/Акха бад | Жареная, запеченная |
| Куропатка | Акха котам | Жареная, запеченная |
| Барсук | Борцакх/Даам | Мясо сушится, жир используется в лечебных целях |
| Енотовидная собака | Акха жлали | Жареная |
| Дикий гусь | Акха гаж | Жареный, запеченный |
| Дикий голубь | Кхокха/Кежилк ел кхокх | Вареный, запеченный |
| Тур | Хьаг/Акха газ | Жареный, запеченный, вареный, сушеный |
| Перепелка | Лек/Моша | Вареная, запеченная |
| Кабан | Нап/Акха хьакха | Жареный, запеченный |

РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАСТОЯЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ

Прежде, чем делиться этой информацией, вам, возможно, потребуется:

- 1 Выяснить:
 - ▶ Имеют ли семьи достаточно продуктов питания в течение года. Если нет, почему.

- ▶ Питается ли большинство населения разнообразной пищей. Если нет, то почему.
 - ▶ Какие основные продукты питания производятся и принимаются в пищу в данной местности.
 - ▶ Что препятствует повышению производства продовольственных продуктов.
 - ▶ Теряется ли большая часть продуктов при хранении в хозяйстве.
 - ▶ Кто может помочь фермерам и другим производителям продовольственных продуктов повысить производство продовольственных продуктов и улучшить хранение.
 - ▶ Какие продукты питания покупает население.
 - ▶ Какие продукты питания являются удачной покупкой.
 - ▶ Имеется ли в наличии йодированная соль.
 - ▶ Что препятствует населению покупать больше продуктов питания лучшего качества.
 - ▶ Употребляет ли население в пищу диких животных и растения. Если да, то какие. Какие еще продукты питания из диких растений и животных можно собирать.
- 2 Определить приоритеты. Определите, какая информация наиболее важна для групп или отдельных семей.
 - 3 Определить целевую аудиторию. Например: женщины и мужчины, производящие, хранящие или покупающие продукты питания для семьи, особенно из семей со скудным рационом.
 - 4 Выбрать метод передачи информации. Например, обсуждения и демонстрации для сообществ и групп фермеров, в школах, клубах молодежи.

Примеры вопросов для начала обсуждения

(Выберите только один или два вопроса, имеющие отношение к информации, которая больше всего необходима семьям).

Есть ли семьи, не получающие достаточного питания? Можем ли мы им помочь?

Как можно добиться увеличения производства продовольственных продуктов?

Можем ли мы производить больше разнообразных продуктов?

Как нам хранить продукты в хозяйстве? Как улучшить наши хранилища?

Как улучшить составление бюджета на питание? Какие местные продукты питания более экономичны?

Какие продукты питания являются удачной покупкой?

Почему люди должны покупать йодированную соль?

Какие продукты питания из диких растений и животных мы потребляем? Есть ли другие продукты питания для потребления?

ТЕМА 3

КАК ПРАВИЛЬНО
ГОТОВИТЬ ДЛЯ СЕМЬИТЕМА
3

ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

Здоровое, сбалансированное питание

РАМКА 9. СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ

Сбалансированное питание должно обеспечивать необходимым количеством калорий и питательных веществ, необходимых в течение дня для удовлетворения потребностей человека. Сбалансированный рацион должен включать разнообразные группы продуктов, чтобы в нем присутствовали все питательные макро и микроэлементы, необходимые для организма (см. Тему 1).

На Рисунке 5, объем разных групп продуктов питания в окружности показывает примерный рекомендуемый (или допускаемый, как в случае с сахаром) объем каждой из этих групп в здоровом рационе.

В Теме 1 перечислены основные группы продуктов. В Теме 3 показано как сочетать продукты, чтобы они могли составить здоровый сбалансированный рацион.



Здоровый сбалансированный рацион содержит разнообразные продукты питания

Пища и легкие закуски, которые потребляет семья в течение дня, должны обеспечивать:

- ▶ сочетание разных продуктов питания. На Рисунке 5 показаны продукты питания, необходимые для обеспечения различных питательных веществ, необходимых для организма;
- ▶ достаточное количество питательных веществ для удовлетворения потребности в энергетических и питательных веществах каждого члена семьи.

Правильная пища должна содержать:

- ▶ Основные пищевые продукты. Посмотрите, включены ли в перечень основных пищевых продуктов в Теме 1, местные основные пищевые продукты. Дополните ими список, если необходимо;
- ▶ Другие продукты питания, которые могут употребляться в виде соусов, гарниров или тушеными. Такие продукты включают:
 - ▶ бобовые и/или продукты питания животного происхождения;
 - ▶ по меньшей мере один вид овощей;

- ▶ немного жира или масла (но не слишком много) для энергии и улучшения вкуса. Большая часть жиров или масла должна быть от продуктов, содержащих ненасыщенные жирные кислоты, такие как растительные масла и семена масличных культур (семечки, семя льна, дынное семя). (см. Рамку 4 в Теме 1).

Полезно употреблять фрукты с пищей (или в качестве закусок) и пить много воды в течение дня. Следует избегать пить чай до 1-2 часов после еды (когда пища еще остается в желудке) так как это сокращает поглощение железа из продуктов питания.

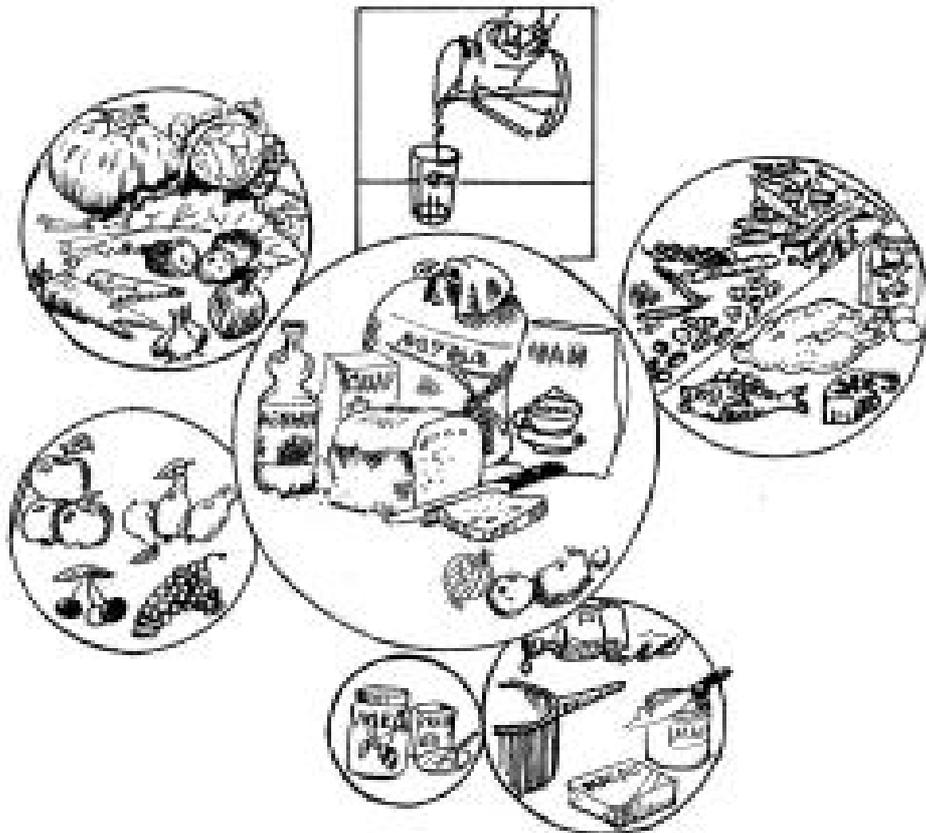


Рисунок 5. Использование разнообразных продуктов для приготовления здоровой пищи

Как увеличить разнообразие



Ешьте разные овощи и фрукты, чтобы получать много микроэлементов и клетчатки

Традиции питания среди кавказских семей, как в городской, так и в сельской местности, таковы, что ежедневная пища недостаточно разнообразна. Потребление овощей в особенности ограничено, даже в сельской местности, где есть относительно хороший доступ к овощам.

Предлагайте семьям использовать:

- ▶ несколько групп продуктов питания при каждом приеме пищи;
- ▶ бобовые (горох, чечевицу, фасоль) в дополнение к их основным продуктам питания (пшеница, картофель);
- ▶ разные овощи и фрукты за едой, так как они содержат множество различных микроэлементов;
- ▶ мясо, птицу, требуху и рыбу, если возможно, так как эти продукты питания являются лучшим источником железа и цинка (которых, как правило, не хватает в рационе, особенно в рационе маленьких детей и женщин).

Закуски

Закуски – это то, что мы едим в перерывах между основными приемами пищи.

Ниже приводятся примеры продуктов, которые можно употреблять в качестве закусок, которые хороши в особенности, когда состоят из более чем одного.

- * Обведите те продукты, которые имеются в вашей местности и добавьте другие местные питательные закуски в список.

| ЗАКУСКИ |
|---|
| Свежее молоко, кислое молоко, йогурт, сыр |
| Жареные дынные, тыквенные, подсолнечные и другие семечки |
| Вареные яйца |
| Вареные или аренные кукурузные початки, жареная кукуруза (поп корн), которая продается за школами |
| Жареная пшеница, ячмень |
| Вареный горох |
| Жареный или вареный картофель |
| Пирожки с мясом, капустой или картофелем |
| Бананы, яблоки, апельсины, другие фрукты |

| |
|--|
| Финики |
| Сушеные фрукты, такие как тутовник, изюм, абрикос, инжир |
| Орешки, миндаль, грецкий орех |
| Дыни и арбузы |
| Лепешки с творогом или тыквой (члепалгаш, хингалаш) |
| Хлеб с маслом или сыром |

Такие закуски полезны для улучшения рациона, в котором, возможно, не хватает энергии и питательных веществ. Это очень важно, так как многие люди не потребляют достаточно разнообразной пищи для удовлетворения потребности в питательных веществах, в особенности:

- Беременные и кормящие женщины (см. Тему 5);
- Дети в возрасте старше 6 месяцев (см. Тему 7 и 8, для рекомендаций по возрастным группам);
- Пожилые люди, у которых нет аппетита (см. Тему 9);
- Больные, у которых нет аппетита (см. Тему 10).

Тем не менее, следует также знать, что частые приемы пищи в течение дня повышают риск порчи зубов, в особенности если недостаточно хорошо поддерживается гигиена полости рта. Это в частности касается сладостей (сахара), которые прилипают к зубам. Лучше потреблять фрукты, орехи и легкие закуски вместо сладостей и печенья.

Питание вне дома

Многие покупают пищу и закуски с лотков или едят в ресторанах, кафе или гостиницах; некоторые школьники получают закуски или еду в школе. Хотя питание вне дома является особым удовольствием, слишком частое принятие пищи вне дома может привести к потреблению чрезмерного количества калорий, жира и соли, недостаточного количества фруктов, овощей и существенных питательных веществ. Состав питательных веществ в пище, принимаемой вне дома, как правило, отличается качеством от пищи, приготовленной дома, особенно если она приготовлена с большим количеством масла и меньшим количеством овощей (например хот-доги, пирожки с картошкой, мясом и капустой).

Рекомендуйте людям выбирать пищу и закуски, обеспечивающие сочетание питательных элементов, в особенности, если они регулярно питаются вне дома. Предупреждайте их, чтобы они не ели много жареного вне дома (например, хот-доги, жареный картофель), так как они содержат вредный жир и повышают риск избыточного веса. Рекомендуйте тем, кто готовит и продает пищу и закуски, готовить еду хорошего качества с соблюдением правил гигиены (см. Тему 4).

Распределение пищи



Распределяйте пищу среди членов семьи в соответствии с их энергетическими потребностями и потребностями в питательных веществах

Рассмотрите Приложение 2, Таблицу 4. В ней сравниваются потребности в энергии и питательных веществах у детей, женщин и мужчин среднего телосложения. Если преобразовать эти потребности в питательных веществах в потребность в продуктах питания, мы увидим, что семьям следует:

- ▶ Распределять основные продукты питания и бобовые в соответствии с энергетическими потребностями (см. Рисунок 6). Детям в возрасте 1-3 лет требуется около третьей части потребности мужчин. Следует иметь в виду, что энергетическая потребность повышается значительно в период полового созревания и подросткового возраста, в особенности у мальчиков, и при беременности и грудном вскармливании;
- ▶ Распределять овощи и фрукты примерно одинаково среди всех членов семьи, но большую долю следует отдавать беременным и кормящим женщинам;
- ▶ Большую долю богатых железом продуктов питания (мясо, трюffel, мясо птицы и рыба) старшим девочкам и женщинам, особенно беременным. Маленькие дети часто анемичны и им также необходимо достаточное количество таких продуктов;
- ▶ Маленьким детям следует давать много продуктов, богатых жирами, таких как молоко, семечки, масла, жиры, которые обеспечивают достаточно энергии, даже если они едят меньшее количество продуктов. Сахар и мед также увеличивают энергетическое содержание, их можно добавлять в каши и другие блюда в малых количествах;
- ▶ Следите за тем, чтобы младшие дети получали свою долю, помогая и подбадривая их во время еды.



Женщинам необходимо, больше чем мужчинам, продуктов питания, богатых железом

Потребности в продуктах питания разных членов семей более подробно рассматриваются в Теммах 5–10.

Приготовление пищи хорошего качества



Овощи готовьте быстро, чтобы сохранить питательные вещества

Способ хранения и приготовления пищи влияет на содержащиеся в ней питательные вещества. Например витамин С и фолиевая кислота теряются во время приготовления. Существуют следующие методы сокращения потери питательных веществ:



Рисунок 6. Распределение пищи в соответствии с потребностями

- ▶ Покупка или сбор овощей и фруктов в день приготовления, и их хранение в прохладном месте;
- ▶ Очистка и нарезка овощей и свежих содержащих крахмал корнеплодов не посредственно перед приготовлением;
- ▶ Избегать слишком долгой варки овощей, например, шпинат не следует варить до тех пор, пока он почернеет. Овощи можно варить в небольшом количестве воды или тушить до мягкости. Другими методами приготовления овощей, сохраняющими питательные вещества, являются жарка (например, приготовление в масле на сковороде) или варка на пару в течение всего не скольких минут (5 минут);
- ▶ Есть такую пищу сразу после приготовления.

Мы лучше усваиваем витамин А, содержащийся в пищевых продуктах растительного происхождения, когда продукты не передерживаются на огне и когда мы едим их с маслом.

Для того, чтобы сократить время приготовления и сэкономить энергию, можно рекомендовать:

- ▶ Использовать бобовые (фасоль, чечевица, горох), замоченные в течение нескольких часов до приготовления;
- ▶ Нарезать продукты мелкими кусочками непосредственно перед приготовлением;
- ▶ Накрывать посуду плотно прилегающей крышкой;
- ▶ Очищать копоть со сковороды;

В Теме 4 разъясняется как готовить пищу с соблюдением правил гигиены.

Получать удовольствие от еды

Мы все получаем удовольствие, если пища вкусная и мы едим ее в комфортной и радостной обстановке. Совместная трапеза может быть поводом для всей семьи собраться вместе, поговорить, развлечь гостей и научить детей хорошим манерам и традициям. Это возможность для родителей проявить внимание и любовь к своим детям.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАСТОЯЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ

Прежде чем делиться данной информацией с семьями, вам, возможно потребуется:

- 1 **Выяснить**
 - ▶ Какие продукты питания принимаются в разное время;
 - ▶ Какие закуски они едят;
 - ▶ Какую пищу следует рекламировать;
 - ▶ Какие разные продукты питания потребляются разными членами семьи;
 - ▶ Как распределяются продукты питания;
 - ▶ Какая пища принимается вне дома;
 - ▶ Какие приборы имеются для приготовления пищи;
 - ▶ Имеют ли люди достаточно разных продуктов питания для приготовления здоровой пищи. Если нет, то почему;
 - ▶ Какие местные рецепты используются.
- 2 **Определить приоритеты.** Определите наиболее важную информацию для предоставления группам или отдельным семьям.
- 3 **Определить целевую аудиторию.** Например, члены семьи, ответственные за приготовление пищи для семьи, продавцы, повара, дети школьного возраста.
- 4 **Выбрать метод передачи информации.** Например, обсуждения и демонстрация планирования питания с группами женщин и другими общественными группами, в школах; буклеты с рецептами.

Примеры вопросов для начала обсуждения

(Выберите только несколько вопросов, имеющих отношение к информации, которая больше всего необходима семьям).

Какое сочетание местных продуктов питания необходимо для здоровой пищи?

Сколько человек из нас регулярно получают такую пищу? Если нет, то почему?

Что мы можем сделать, чтобы улучшить питание наших семей? Какие продукты питания мы должны добавлять или чаще использовать?

Можем ли мы использовать больше мяса, требухи, мяса птицы или рыбы?

Можем ли мы использовать больше разных видов фруктов и овощей?

Как нам распределять пищу между членами семьи? Получают ли достаточную долю маленькие дети и женщины? Покажите, как следует распределять местную пищу в семье. Так ли мы ее распределяем? Если нет, то почему?

ТЕМА 4

ЧИСТОЕ И БЕЗОПАСНОЕ ХРАНЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

ТЕМА
4

ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

Почему пищевые продукты и напитки должны быть безопасными и чистыми

Важно, чтобы пищевые продукты и вода, потребляемые нами, были чистыми и безопасными для здоровья. Поэтому готовить необходимо безопасным и гигиеничным способом. Если в пищу и питье попадают микробы (вредные микроорганизмы и паразиты), они могут привести к отравлению, вызвав диарею или рвоту. Наиболее склонны к заболеванию дети и люди со слабым здоровьем.

Мы можем предотвратить многие пищевые отравления, если будем следовать элементарным правилам гигиены:

- ▶ Не допускать попадания микробов в пищу и питье. Переносчиками многих микробов являются люди и испражнения животных. Микробы попадают в пищу посредством грязных рук, мух и других насекомых, мышей и других животных, а также через невымытую посуду;
- ▶ Не допускать размножения микробов в пище и достижения ими опасных количеств. Микробы быстрее всего размножаются в теплой и влажной пище (каши), особенно если в ней содержится сахар или животный белок (молоко).

Для того, чтобы помочь семьям сохранить еду и питье в чистоте и безопасности:

- ▶ Узнайте, как уничтожаются испражнения животных, как дезинфицируются руки, источники водоснабжения и хранения, а также о способах приготовления пищи. Это поможет определить способы попадания микробов в пищу, в воду, в пищевые продукты, в которых могут размножаться микробы;
- ▶ Предложите практические способы улучшения гигиенических условий содержания воды и пищи. Некоторые из рекомендаций, изложенных ниже, могут быть актуальны и полезны. Однако помните, что нельзя давать слишком много советов.

Личная гигиена



Мойте руки после контакта с фекалиями

Советуйте людям:

- ▶ Мыть руки чистой водой с мылом:
 - ▶ После посещения туалета, подмывания ребенка или стирки одежды, грязного постельного белья или поверхностей, загрязненных фекалиями;
 - ▶ До и после приготовления и потребления пищи;
 - ▶ До кормления ребенка или больного человека (убедитесь, чтобы они тоже мыли руки).
- ▶ Сушить руки:
 - ▶ Потирая их друг о друга или;
 - ▶ При помощи чистого полотенца, предусмотренного для данных целей.
- ▶ Ногти необходимо коротко стричь и содержать в чистоте;
- ▶ Избегайте кашлять или сплевывать около пищи или воды;
- ▶ Закрывайте раны и порезы на руках, чтобы не заражать пищу во время ее приготовления;
- ▶ Учите маленьких детей пользоваться горшками. Сливайте содержимое в туалет;
- ▶ Убирайте испражнения после животных.



Рисунок 7. Мойте руки, чтобы предотвратить болезни

Чистая и безопасная вода



Пользуйтесь водой из чистых источников или кипятите воду перед использованием

Советуйте семьям:

- ▶ Пользоваться чистой питьевой водой, например из водопровода, или водой из защищенных источников, таких как родники или охраняемые колодцы. Если вода небезопасна, ее следует кипятить (в течение 1 минуты после закипания) до ее потребления;
- ▶ Используйте чистые закрытые контейнеры для сбора и хранения воды.

Приобретение и хранение продуктов



Накрывайте пищевые продукты для их чистоты и безопасности

Рекомендуйте семьям:

- ▶ Покупать свежие продукты, такие как мясо или рыбу, и потреблять их в тот же день; Проверяйте продукты на качество (см. Тема 2);
- ▶ Накрывайте как сырые, так и приготовленные пищевые продукты (включая хлеб), чтобы обезопасить их от мух, насекомых, грызунов, животных и пыли; насекомые и животные часто находятся в контакте с фекалиями и могут инфицировать пищу;
- ▶ Хранить свежие (особенно животного происхождения) и приготовленные пищевые продукты в прохладном месте или по возможности в холодильнике. (Если вы пользуетесь холодильником, убедитесь, что он постоянно подключен к источнику электроэнергии; продукты портятся, если холодильник размораживается);
- ▶ Хранить сыпучие продукты, такие как мука и бобовые в местах, защищенных от насекомых, грызунов и других вредителей;
- ▶ Избегать хранения остатков еды более, чем на несколько часов (если нет постоянно включенного холодильника). Всегда храните продукты накрытыми и тщательно нагревайте их до накала и образования пара (жидкие блюда доводите до полного кипения).

Приготовление пищи



Избегайте соприкосновения сырого мяса, потрохов, птицы и рыбы с другими пищевыми продуктами

Советуйте готовить пищу с учетом следующих деталей:

- ▶ Соблюдать чистоту на поверхности для приготовления пищи. Использовать чистые, тщательно вымытые тарелки и кухонные принадлежности для хранения, приготовления, сервировки и потребления пищи;
- ▶ Готовить блюда на столе, вытертом от пыли;
- ▶ Мыть овощи и фрукты чистой водой. По возможности снимать кожуру. Это очень важно, поскольку продавцы овощей и фруктов часто ополаскивают свой товар в грязной воде вблизи своих лавок;
- ▶ Мыть мясо чистой водой до приготовления, т.к. мясники часто мочат мясо в грязной воде или оставляют его висеть, доступным пыли и мухам;
- ▶ Избегать соприкосновения сырого мяса, потрохов, птицы и рыбы с другими пищевыми продуктами, т.к. в этих продуктах животного происхождения часто содержатся микроорганизмы. Мыть поверхность, где лежали эти сырые продукты, и кухонные принадлежности горячей водой с мылом для повторного их использования;
- ▶ Хорошо проваривать и прожаривать мясо, потроха, птицу и рыбу. В приготовленном мясе не должно быть сока красного оттенка;
- ▶ Варить яйца вкрутую. Не есть сырые или битые яйца;
- ▶ Кипятить молоко, если оно получено из небезопасных источников. Кислое молоко может быть более безопасно, чем свежее.

Гигиена в доме

Советуйте семьям:

- ▶ Содержать дом в чистоте от фекалий животных и мусора;
- ▶ Держать скот отдельно от жилых помещений, где живут, едят и готовят пищу (особенно от кухни);
- ▶ Хранить мусор в прикрытых баках и выносить его регулярно, чтобы не скапливались мухи;
- ▶ Изготавливать компост для огородов (естественное удобрение) из соответствующих пищевых отходов, огородного мусора и испражнений животных. Компост уничтожает микроорганизмы в фекалиях. (См. Рамку 10, ниже)

РАМКА10: КАК ГОТОВИТЬ КОМПОСТ:

Собрать кухонные отходы и отходы животных кормов, растительные остатки и фекалии животных, соединить все вместе в кучу и поместить в теневой стороне огорода. Можно вырыть и поместить все в яму. Можно чередовать землю с мусором. Кучу надо регулярно увлажнять и помешивать. Через три-четыре месяца, когда масса потемнеет и будет похожа на землю, ее можно использовать. Данная смесь может быть использована затем как удобрение.

Токсины и химикаты

Если пищевые продукты и вода содержат токсины и опасные химикаты, то они крайне не безопасны для здоровья. Токсин под названием «афлотоксин» появ-

ляется из плесени, которая покрывает зерновые и бобовые культуры. Если афлотоксин попадет в организм, он может вызвать серьезное заболевание. Посоветуйте семьям не допускать образования плесени, тщательно подсушивая сбор и храня его в сухом месте.

Осведомленные люди не едят заплесневелую пищу и не кормят ею животных. Такую пищу можно использовать для приготовления компоста.

Пестициды и другие вредные сельскохозяйственные химикаты могут попасть в пищу или воду, вызвав отравление, если:

- ▶ Химикаты не использованы по инструкции;
- ▶ Пустые контейнеры от химикатов использованы для воды и пищевых продуктов.

Советуйте людям:

- ▶ Внимательно следовать инструкции по использованию химикатов;
- ▶ Держать химикаты строго вне пределов досягаемости детей;
- ▶ Никогда не использовать контейнеры из-под химикатов для воды или пищевых продуктов;
- ▶ Мыть руки после контакта с химическими препаратами, и промывать обработанные ими пищевые продукты (например фрукты).

РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАСТОЯЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ

Прежде чем донести эту информацию до семей, необходимо сделать следующие шаги.

- 1** Выяснить.
 - ▶ Источники подачи и качество воды в домохозяйстве;
 - ▶ Характерные привычки в личной гигиене местного населения, в частности мытье рук, уборка фекалий после детей и взрослых;
 - ▶ Способы хранения и приготовления пищи;
 - ▶ Наиболее негигиеничные способы приготовления пищи и личные привычки в данной среде;
 - ▶ Степень осведомленности местного населения о методах безопасного и гигиеничного хранения пищевых продуктов и воды;
 - ▶ Способы использования химических препаратов и меры безопасности.
- 2** Установить приоритеты. Определить наиболее важную информацию, предусмотренную для групп населения и семей.
- 3** Определить целевую аудиторию. Дети, женщины и др., кто непосредственно участвует в процессе приготовления пищи и доставки воды.
- 4** Выбрать метод передачи информации. Беседы о здоровье, дискуссии и показательные занятия (напр. мытье рук) с участием местного населения, также в клиниках и домах.

Примеры вопросов для открытия дискуссий

(выберите один или два вопроса, касающегося той информации, которая наиболее актуальна для местных семей).

Почему так важно готовить пищу с учетом норм гигиены?

Когда мы должны мыть руки? Как надо мыть и сушить руки?

Почему так важно осторожно убирать фекалии после детей?

Безопасно ли пить воду, подаваемую местной системой водоснабжения? Если нет, то, что нужно делать?

Можно ли безопасно потреблять молоко местного производства? Если нет, то, что нужно делать?

Почему нельзя допускать соприкосновения сырого мяса, птицы и рыбы с другими пищевыми продуктами?

Как это можно обеспечить?

Почему нужно накрывать пищевые продукты от мух и других животных?

Как нужно хранить разные типы пищевых продуктов (овощи, мясо, приготовленные продукты)?

Как нужно обходиться с остатками пищи?

Что нужно делать с заплесневелыми пищевыми продуктами?

ТЕМА 5

ПИТАНИЕ И ЗАБОТА
О ЖЕНЩИНАХТЕМА
5

ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

Почему женщины должны хорошо питаться



Полноценное питание укрепляет здоровье женщин и здоровье их будущих детей

Девочки и женщины должны хорошо питаться в течение всей жизни, особенно когда они планируют завести ребенка, беременны или кормят грудью. Правильное и сбалансированное питание обеспечит им:

- ▶ Энергию и здоровье;
- ▶ Здоровых детей и успешное грудное вскармливание.



Младенцы с низкой массой тела при рождении растут и развиваются медленнее здоровых младенцев

Женщина, которая недоедала до наступления беременности рискует иметь серьезные осложнения и трудные роды, а если женщина не получает достаточного количества питательных веществ во время беременности, она рискует родить ребенка с низкой массой тела (т.е. < 2 500 г). Младенцы с низкой массой тела более болезненны, чем здоровые младенцы. Такие дети:

- ▶ Медленнее растут и развиваются;
- ▶ Подвержены инфекциям, от которых могут умереть. Чем ниже вес тела, тем больше риск смерти;
- ▶ Из-за нехватки микроэлементов могут быть анемичны и испытывать нехватку витамина А и цинка;
- ▶ Чаще подвержены сердечным заболеваниям, высокому артериальному давлению, ожирению и диабету.

Другие причины низкого веса при рождении - это недоношенность, малярия, туберкулез и прочие инфекции у матери, а также курение и злоупотребление наркотиками и алкоголем. Даже если беременная женщина стоит с рядом курящим человеком, это может повлиять на здоровье будущего младенца.

Питание женщин и девочек репродуктивного возраста



Женщинам и детям необходимо потреблять большое количество продуктов, богатых железом

Смотрите Приложение 2, таблицу 4. В ней приводится сравнение суточной нормы калорий и питательных веществ, необходимых для женщин и мужчин со средним весом. Женщины репродуктивного возраста, которые не беременны и не кормят грудью, имеют меньшую потребность в калориях и питательных веществах по сравнению с мужчинами. Однако, им требуется двойная норма железа (по причине менструаций). По сравнению с рационом мужчин, рацион питания женщин должен включать:

- ▶ Немного меньше основных продуктов питания, бобовых и жиров;
- ▶ Минимум такое же количество овощей и фруктов;
- ▶ Больше продуктов, богатых железом (мясо, потроха, птица и рыба).



Потребность в питательных веществах возрастает во время беременности и кормления

Потребность женщин в калориях и многих питательных веществах возрастает во время беременности и кормления. Потребность в железе во время беременности настолько велика, что обычно рекомендуется давать железосодержащие добавки, такие как таблетки железа с фолиевой кислотой (см. Тему 11).

Постарайтесь, чтобы женщины и их родственники знали о том, что все девочки и женщины репродуктивного возраста должны:

- ▶ Иметь здоровое и сбалансированное питание, богатое железосодержащими продуктами;
- ▶ Обильно пить чистую безопасную воду;
- ▶ Потреблять йодированную соль. Женщины, страдающие йододефицитом во время беременности серьезно рискуют родить ребенка с физическими и умственными нарушениями (см. раздел С).
- ▶ Беременные и кормящие женщины и девочки должны получать дополнительное питание (см. Приложение 2, таблица 4).
 - ▶ При беременности организм требует около 280 дополнительных килокалорий в день, большее количество белка, цинка, витамина А, витамина С, фолиевой кислоты и намного больше железа (т.е. равнозначно объему дополнительной питательной закуска в день; (см Тему 3). Особенно важно для женщин хорошо есть и получать питательные вещества в течение *всей* беременности, включая первый триместр, чтобы организм и мозг ребенка хорошо развивались. Женщины должны прибавлять в весе около 1 кг. в месяц во втором и третьем триместре беременности.

- ▶ Во время кормления им нужно около 450 дополнительных к/кал в день и больше белка, цинка, витамина А, витамина С и фолиевой кислоты (т.е. равнозначно дополнительному небольшому приему пищи в день). Можете предложить, чтобы женщина ела больше при каждом приеме пищи или чаще – можно дополнить рацион закусками в течение дня.
- ▶ Женщины должны хорошо питаться в промежутках между беременностями, чтобы восстановить запасы питательных веществ в организме.

Как это часто бывает, матери готовы отказаться от добавочной порции пищи в пользу своих детей и мужей, уделяя в первоочередное внимание их пищевым потребностям. Можете побеседовать с их мужьями или другими мужчинами в их семьях и посоветовать им поощрять женщин есть больше, обосновав это тем, что если матери хорошо питаются, их дети будут здоровы.

Женщина с излишним весом или ожирением во время беременности должна есть здоровую пищу, но не соблюдать диету и не сокращать количество приемов пищи, чтобы похудеть. Посоветуйте ей как можно похудеть по окончании периода грудного кормления, если на тот момент это будет для нее все еще актуально (см. Рамка 17 в Теме 11).

В определенное время женщинам требуются добавки, содержащие микроэлементы в дополнение к полезной пище. Например, многие женщины нуждаются в железе/фолиевой кислоте. Правильное питание должно обеспечить в достаточном количестве другие микроэлементы, включая витамин А. Если недостаток витамина А все же имеет место, женщины должны получать добавки, содержащие витамин А вскоре после родов или не позднее 6 недель после родов. Это обеспечит запас, который можно будет использовать во время кормления. Нельзя давать большие дозы витамина А женщинам, которые могут оказаться беременными, т.к. это может повредить здоровью будущего ребенка.

Другие способы помочь женщинам и их будущим младенцам



Интервалы между беременностями способствуют улучшению здоровья женщин и младенцев

Вы можете способствовать улучшению здоровья женщин и рождению младенцев с нормальным весом, поощряя женщин соблюдать интервал между родами. Советуйте родителям:

- ▶ Соблюдать минимум 2-3 летний интервал между беременностями;
- ▶ Не заводить ребенка, когда женщина слишком молодая (моложе 18 лет) или пожилая;
- ▶ Переждать минимум 6 месяцев после окончания периода кормления до следующей беременности. Такой интервал позволит организму пополнить запасы жиров, железа, других питательных веществ и восстановить силы.

Исключительное грудное вскармливание (см. Тему 6) является одним из методов контрацепции (хотя и не совсем надежным). Женщина может не забеременеть, если:

- ▶ еще не восстановлен ее менструальный цикл;
- ▶ ребенку менее 6 месяцев;
- ▶ ребенок находится на исключительном грудном вскармливании (без подкорма, дополнительного питья или сосания); и
- ▶ ребенок кормится грудью ночью.

Опасность подростковой беременности



Девочки – подростки склонны к недоеданию, поэтому у них могут родиться недоношенные дети



Рисунок 8. Женщины должны получать дополнительное питание во время беременности и кормления грудью

Беременность в подростковом возрасте представляет собой не только проблему питания, но и социальную проблему во многих странах. Замужество молодых девушек имеет место в некоторых республиках Северного Кавказа и может ставить перед риском их здоровье. Если молодые матери недоедают, у них могут родиться дети с низким весом:

- ▶ организм девочек еще формируется, поэтому их потребности в питательных веществах во время беременности особенно высоки. У них больше риска умереть во время беременности и родов, чем у взрослых женщин;
- ▶ некоторые девочки боятся признаться в том, что беременны и по этой причине откладывают своевременное дородовое наблюдение.

Предупредите родителей, что замужество девочек-подростков может повлечь за собой подростковую беременность, опасную для матери и ребенка.

Предупредите семьи девочек-подростков (особенно их мужей и свекровей) об опасности забеременеть. Объясните им о различных методах контрацепции, систематически наблюдайте за ними и консультируйте их, если они все же беременеют.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАСТОЯЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ

Прежде чем донести эту информацию до семей, необходимо проделать следующую работу:

1 Установить.

- ▶ Что едят женщины;
- ▶ Что едят беременные женщины;
- ▶ Что едят кормящие женщины;
- ▶ Какие известны привычки и запреты в питании женщин в период менструации, беременности и кормления;
- ▶ Какие известны типы недоедания среди женщин, особенно беременных и кормящих;
- ▶ Представляет ли проблему беременность в подростковом возрасте;
- ▶ Страдают ли от недостаточности питания беременные девочки в подростковом возрасте;
- ▶ Сколько детей имеют низкий вес при рождении;
- ▶ Каковы причины низкого веса у младенцев при рождении;
- ▶ Каково мнение местного населения о причинах низкого веса у младенцев при рождении;
- ▶ Что препятствует женщинам улучшить свое питание;
- ▶ Представляют ли проблему анемия и/или дефицит витамина А в данном регионе.

2 Определить приоритеты. Определите наиболее важную информацию для передачи ее женщинам и семьям

- 3 Определить целевую аудиторию. Например, женщины и девочки; мужа женщин, свекрови и другие родственники; родственники девочек-подростков.
- 4 Выбрать метод передачи информации. Например: дискуссии, раздаточный материал, демонстрации полезной пищи женщинам, викторины, сценки и песни.

Примеры вопросов для начала дискуссии

(выберите несколько вопросов, связанных с информацией, наиболее актуальной для женщин и их партнеров).

Почему женщинам и девочкам необходимо получать хорошее питание?
Нужно ли дополнительное питание беременным женщинам? Почему? Какие продукты полезны беременным женщинам? Нужно ли женщинам улучшить свой рацион питания во время беременности? Как можно это сделать?
Имеются ли привычки и запреты, препятствующие женщине потреблять продукты, обогащенные питательными элементами?
Имеются ли у кормящей женщины особые потребности в питании? Какие? Нужно ли им улучшить свой рацион во время кормления? Как можно этого добиться?
Рождаются ли дети с низким весом? Важно ли это? Что можем мы сделать, чтобы улучшить вес младенцев при рождении?
Представляет ли проблему беременность в подростковом возрасте? Почему несовершеннолетние матери рискуют иметь детей с недостаточным весом? Как мы можем помочь таким девочкам?

ТЕМА 6

КОРМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ
ОТ 0 ДО 6 МЕСЯЦЕВ

ТЕМА 6

ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

РАМКА 11. ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЕ ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

Исключительное грудное вскармливание означает, что младенец питается только грудным молоком матери или кормилицы, либо сцеженным грудным молоком, исключая все виды жидкости или твердой пищи кроме капель или сиропов, содержащих витамины, минеральные добавки или препараты, предписанные сертифицированным врачом.

Исключительное грудное вскармливание



В течение 6 месяцев младенцы должны питаться исключительно грудным молоком

Советуйте матерям кормить новорожденных до 6 месячного возраста (180 дней) исключительно грудным молоком.

Грудное молоко содержит все питательные элементы, нужные для новорожденных в течение первых 6 месяцев жизни. Это обеспечивает достаточное количество жидкости, даже в жаркую погоду и является самым безопасным источником влаги.

- ▶ Исключительное грудное вскармливание сокращает риск диареи и других инфекций. Кормление любой другой пищей или питьем повышает риск диареи;
- ▶ Исключительное грудное вскармливание означает, что женщина наверняка не забеременеет.



Грудное молоко обеспечивает ребенка необходимой пищей и питьем

Способы поощрения исключительного грудного вскармливания включают:

- ▶ Помочь новорожденному принять грудь в течение первого часа жизни – не следует разлучать новорожденного с матерью в первые часы после рождения;
- ▶ Объяснить, почему молозиво является существенно важным питанием для новорожденных малышей. Молозиво содержит большое количество витаминов А и антибактериальных факторов, защищающих новорожденного ребенка от болезней. Получение молозива ребенком равнозначно для него получению первой прививки;

- ▶ Убедиться, что малыш правильно берет грудь (см. Рисунок 9);
- ▶ Советовать матери кормить ребенка «по первому требованию» (когда ребенок хочет есть) по меньшей мере 8-10 раз в течение 24 ч., и давать ему держать грудь столько, сколько ему требуется днем и ночью;
- ▶ Вовремя справляться с проблемами кормления (например, раздражение сосков, налитые груди, кандидозный стоматит у малыша);
- ▶ Научить кормящую мать сцеживать и хранить свое молоко, если она отходит от малыша более, чем на 3 часа;
- ▶ Направлять женщину в местную группу поддержки грудного вскармливания (если имеется), в женскую консультацию или к педиатру.



Молозиво это самая лучшая и безопасная пища для новорожденного

Рисунок 9. Правильное прикладывание к груди

Головка малыша должна быть повернута к матери, подбородок должен касаться груди матери, ротик должен быть широко открытым и губки вывернуты. Околососковая ареола должна находиться немного выше ротика малыша. Малыш делает медленные, глубокие подсасывания и можно слышать его глотания.



Советуйте также семьям, что кормящие матери должны получать:

- ▶ Дополнительную пищу (в размере одного небольшого дополнительного приема пищи в день). Им особенно нужно больше есть мяса, птицы, потрохов и рыбу, а также больше овощей и фруктов;
- ▶ Больше питья, чтобы не испытывать жажду;
- ▶ По возможности больше отдыха.

Когда у кормящей матери трудности с кормлением

Кормящие матери обычно считают, что, у них либо не хватает молока, либо проблемы с кормлением. Именно по этой причине они часто слишком рано вводят в рацион малыша новые блюда (еще до 6 месяцев), или начинают давать заменители грудного молока. От этого ребенок рискует заболеть или недоедать.

Причины трудностей грудного кормления:

- ▶ Неправильная позиция малыша при прикладывании, влияющая на поступление молока;
- ▶ Нечастые кормления. Чем больше малыш кормится грудью, тем больше производится молока у матери. Если ребенок реже сосет грудь, молока вырабатывается меньше;
- ▶ Когда мать прекращает кормление, считая, что от ее молока ребенку плохо. Кормящие матери часто считают, что их молоко становится вредным, когда они болеют или беременеют. Это НЕПРАВИЛЬНОЕ представление. Грудное молоко всегда остается наиболее питательной и безопасной пищей для малыша;
- ▶ Физические проблемы, такие как раздраженные соски, налитые груди, и прочее;
- ▶ Депрессия у матери и трудности в правильном кормлении ребенка. У нее может пропасть интерес к проявлению заботы о ребенке.

Если у кормящей матери имеются такие проблемы, то можете ей посоветовать следующее:

- ▶ Поговорить со специалистом по грудному вскармливанию, если он есть. Это может быть и педиатр;
- ▶ Проверить положение ребенка при прикладывании к груди (см. Рисунок 9);
- ▶ Прикладывать малыша к груди как можно чаще: чем больше ребенок получает грудь, тем больше вырабатывается молока;
- ▶ Объясните матери, что грудное молоко НЕ может быть вредным; это самая полезная пища для младенца. Нельзя прекращать грудное вскармливание, по причине болезни или беременности;
- ▶ Если у матери есть проблемы со здоровьем (раздраженные соски, мягкие соски, налитые груди, и прочее), посоветуйте обратиться к врачу в женскую консультацию;

- ▶ Если у матери депрессия, направьте ее к врачу, и посоветуйте ее семье поддержать ее и заботиться о ней.

Дополнительную информацию можно получить из руководства «Консультируйте Мать», подготовленного Министерством Здравоохранения РФ совместно с ЮНИСЕФ и ВОЗ (смотрите Приложение 3).

Наблюдение за весом ребенка

- ▶ Дети 0-6 месяцев должны взвешиваться, по крайней мере, один раз в месяц. Нужно обозначать вес ребенка на карте роста и следить за тем, чтобы мать или другой родитель понимали кривую роста (смотрите Тему 11);
- ▶ Давайте все необходимые советы и поддержку в вопросах питания и ухода (смотрите Тему 11). В Теме 7 раскрывается, когда можно вводить дополнительное питание;
- ▶ Давайте препараты, содержащие витамин А в соответствии с госнормами.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАСТОЯЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ

Прежде чем донести эту информацию до семей, необходимо проделать следующую работу:

- 1 Установить.
 - Что едят дети в возрасте 0-6 месяцев;
 - Кормят ли матери исключительно грудным молоком и, если так, как долго. Если нет, какую пищу, воду и другие напитки дают детям;
 - Какие факторы мешают матерям кормить детей исключительно грудным молоком в первые 6 месяцев;
 - Кто решает как должен питаться ребенок;
 - Какие заменители молока доступны на местном рынке и какова их стоимость;
 - Что делают кормящие женщины, если у них проблемы с кормлением, такие как трещины сосков, набухание груди, или когда у их детей молочница;
- 2 Определить приоритеты. Определите наиболее важную информацию для передачи ее женщинам и семьям
- 3 Определить целевую аудиторию. Например матери или другие родители, если культурно допустимо, их мужья, свекрови и другие родственники.
- 4 Выбрать метод передачи информации. Например: индивидуальное консультирование или групповые дискуссии в предродовых и послеродовых клиниках, в родильных домах и детских клиниках; демонстрации правильного прикладывания к груди и сцеживания молока.

Примеры вопросов для начала дискуссии

(выберите несколько вопросов, связанных с информацией, наиболее актуальной для женщин и их партнеров).

Что такое исключительное грудное вскармливание? Почему мы рекомендуем исключительное грудное вскармливание?

Почему молозиво является отличной пищей для младенцев?

Нужна ли грудным детям вода?

Какую пищу и напитки мы даем иногда грудным детям? Почему? Можем ли мы прекратить делать это?

Много ли матерей у которых «нехватает молока»? Почему они думают, что у них недостаточно молока?

Что должны делать женщины, если у них трещины сосков или набухание груди?

Нужна ли кормящим женщинам дополнительная пища? Какие продукты полезны для кормящих женщин?

ТЕМА 7

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ

ТЕМА 7

ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

РАМКА 12. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ПРИКОРМ

Дополнительный прикорм означает введение других продуктов питания новорожденным или маленьким детям в дополнение к грудному молоку, когда ребенок становится старше шести месяцев.

Кормление грудью следует продолжать до двухлетнего возраста, а другие продукты даются в дополнение к грудному молоку.

Когда начинать прикорм



Вводите дополнительный прикорм, когда младенцу исполнится 6 месяцев

В Теме 6 объясняется, почему большинству младенцев в течение первых шести месяцев жизни необходимо только грудное молоко.

Некоторые матери уверены, что младенцам до двух лет жизни грудного молока достаточно, и не вводят новые продукты в рацион ребенка до достижения двухлетнего возраста. Но детям необходимо дополнительное питание с шестимесячного возраста, так как в этом возрасте:

- ▶ Исключительно грудное молоко не может обеспечивать всеми питательными веществами, необходимыми для роста;
- ▶ Дети могут потреблять и переваривать другие продукты питания.



Большинству детей необходимо грудное вскармливание до двухлетнего возраста и, если возможно, после двух лет

В Теме 7 рассматриваются продукты, которыми можно кормить детей после шестимесячного возраста. Грудное вскармливание по требованию должно продолжаться до достижения ребенком двухлетнего возраста и дольше. По мере роста ребенка увеличивается потребность в дополнительном питании для восполнения питательных веществ, недостающих в грудном молоке.

Что и когда давать

Рекомендуйте родителям начать кормить детей 1-2 чайными ложками полужидкой пищи, например, кашами или пюре, и добавлять другие продукты питания, чтобы обеспечить полноценный дополнительный прикорм (см. ниже). К восьмимесячному возрасту детям также нравятся продукты, которые они могут держать сами, например, кусочек хлеба, сыра, моркови или банана. К первому году большинство детей могут есть пищу и закуски, подходящие всей семье.



Дополнительное питание должно готовиться с соблюдением правил гигиены – соблюдайте чистоту

Качественный дополнительный прикорм питания:

- ▶ богат калориями, протеинами и микроэлементами, в особенности железом, не водянистый (например, густые, а не жидкие каши);
- ▶ легко переваривается;
- ▶ приготовлен и подается с соблюдением правил гигиены (см. Тему 4);
- ▶ без костей или твердых частиц, которыми можно подавиться;
- ▶ не слишком пряный или соленый. Детям вредно потреблять много соли.



Используйте разные пищевые продукты для детского питания

Рекомендуйте родителям готовить пищу, обеспечивающую/включающую:

- ▶ разнообразие пищевых продуктов (см. Тему 3);
- ▶ богатые жирами продукты питания для повышения калорийности;
- ▶ свежие овощи и фрукты, в особенности те, которые богаты витаминами А и С;
- ▶ яйца, молочные продукты и богатые железом продукты животного происхождения (мясо, требуха, мясо птицы, рыба) ежедневно или как можно чаще.

Маленькие дети зачастую получают только обычную повседневную пищу для всей семьи и, возможно, сладости между приемами пищи. Закуски, если они разнообразные, являются хорошим способом улучшения рациона детей.

* Примеры полезных закусок для маленьких детей.

ЗАКУСКИ ДЛЯ МАЛЕНЬКИХ ДЕТЕЙ

Свежее молоко, простокваша, йогурт, сыр, творог

Жареные орехи, дынное семя, другие семена масличных культур

Вареные яйца

Хлеб, в особенности с маргарином, маслом

Вареные початки кукурузы

Вареный или жареный картофель

Пирожки с мясом, тыквой или творогом

Бананы, яблоки, абрикосы, апельсины, груши, сливы и другие фрукты

Финики

Изюм, сушеные абрикосы

Орехи

Когда маленьким детям подаются закуски, родители должны следить, чтобы ребенок не клал еду на пол или пачкал ее, так как ребенок может заболеть после употребления такой пищи. Закуски можно давать понемногу каждый раз, чтобы ребенок мог съесть быстро, не испачкав их.

Детям следует давать такие продукты, которые легко есть. Будьте осторожны с орехами и фруктами, содержащими косточки, ребенок может подавиться ими.

Каши из проросших зерен. Маленьким детям необходимы продукты питания, богатые калориями и питательными веществами, так как их желудки малы и они не могут есть большие порции. Каша является наиболее распространенной пищей для маленьких детей, но содержание калорий и питательных веществ зачастую низкое и не обеспечивает полную потребность. Это связано с высоким содержанием крахмала в основных продуктах питания, пшеничной муке, ячмене и кукурузе. Во время приготовления эти крупы поглощают больше воды, что делает их грубыми и густыми. Если для разжижения каши и для того чтобы маленьким детям было легче есть, добавляется вода, то калорийность и содержание питательных веществ еще больше снижаются. Детям необходимо есть большие порции такой разбавленной каши, чтобы получить достаточно калорий и питательных веществ, но из-за маленького размера желудка им трудно есть большие порции.

Повысить калорийность и содержание питательных веществ в кашах, а также обеспечить их легкое усвоение, можно через:

- ▶ добавление калорийных (например, сливочного масла/топленого масла), богатых питательными элементами продуктов питания (таких как мука из фасоли, гороха, и других бобовых, семечек подсолнуха) в каши;
- ▶ приготовление каш с мукой из проросших зерен (см. Рамку 13).

Каши, приготовленные из муки проросших зерен, не загустевают как обычные каши. Их можно готовить с меньшим количеством воды, поэтому они содержат больше калорий и питательных веществ в меньшей порции. Другим преимуществом такой муки является то, что железо усваивается лучше чем в кашах из простых круп (не проросших).

РАМКА 13: ПРИГОТОВЛЕНИЕ МУКИ ИЗ ПРОРОСШИХ ЗЕРЕН И ПРИГОТОВЛЕНИЕ КАШ ИЗ МУКИ ПРОРОСШИХ ЗЕРЕН

Как готовить муку из проросших зерен

1. Сортировать и очистить зерна.
2. Замочить их на один день.
3. Высушить и засыпать в мешочек или закрытый контейнер.
4. Хранить в темном теплом месте в течение 2-3 дней до тех пор, пока зерна не прорастут.
5. Высушить проросшие зерна на солнце.

6. Перемолоть и просеять муку.

Рецепты вкусных каш

Вы можете использовать муку из проросших зерен для приготовления вкусных каш. Ниже приведены рецепты калорийных, богатых питательными веществами каш.

Пшеничная каша с молоком

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка пшеничной муки (из проросшей или простой пшеницы)
- 1 чашки молока
- 1 чашки воды
- 1 чайная ложка масла
- 1 чайная ложка растертых листовых овощей или пюре моркови или желтой тыквы
- 1 чайная ложка сахара
- Соль по вкусу (предпочтительно одну маленькую щепотку соли)

Смешайте муку с молоком. Добавьте воду, смешайте и поставьте на плиту для варки (10-15 минут). Добавьте масло и сахар. Добавьте растертые овощи и варите 2-3 минуты. Добавьте соль.

Пшеничная каша с фасолью

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка пшеничной муки (из проросшей или простой пшеницы)
- 1 столовой ложки муки из фасоли или гороха
- 1 чайная ложка масла
- 1 чашки воды
- 1 чайная ложка растертых листовых овощей или пюре моркови или желтой тыквы
- 1 чайная ложка сахара
- Соль по вкусу (предпочтительно одну щепотку соли)

Добавьте в кастрюлю 1 чашки воды и фасолевую муку в кастрюлю, хорошо смешайте, доведите до кипения и варите в течение 20 минут. Используя оставшуюся воду, приготовьте пасту из пшеничной муки и добавьте ее в фасолевую смесь в кастрюле, смешайте хорошо и варите в течение 10 минут. Добавьте масло и сахар.

Добавьте растертые овощи и варите в течение 2-3 минут. Добавьте соль.

Пшеничная каша с яйцами

Ингредиенты:

- 1 столовая ложка пшеничной муки (из проросших или простых зерен)

- 1 яйцо
- 1 чайную ложку масла
- 1/2 чашки воды
- 1 чайная ложка растертых листовых овощей или пюре моркови или желтой тыквы
- 1 чайная ложка сахара (по желанию)
- Соль по вкусу (предпочтительно одну щепотку соли)

Налейте воду в кастрюлю и добавьте пшеничную муку, хорошо смешайте, доведите до кипения и варите в течение 5 минут. Добавьте яйцо, масло и сахар (по желанию) и варите в течение 2-3 минут. Добавьте соль.

Каша с мукой из трех видов зерен (см. рамку 14, в которой дается рецепт с мукой из трех видов зерен)

Ингредиенты:

- 1 чашка питьевой воды
- 2 столовые ложки муки из трех видов зерен
- 1 чайная ложка масла
- Соль (одна щепотка) или 1 чайная ложка сахара (по желанию)
- 1 чайная ложка растертых листовых овощей или пюре моркови или желтой тыквы.

Смешайте воду с мукой. Доведите до кипения и добавьте масло, соль или сахар. Варите 5-7 минут. Добавьте овощное пюре.

Молотые бобовые полезны для обогащения муки из зерновых и корнеплодов, используемых для приготовления пищи для маленьких детей. В Рамке 14 показаны этапы переработки муки из гороха и бобовых, а также муки из трех видов зерен.

РАМКА 14. ПРИГОТОВЛЕНИЕ МУКИ ИЗ БОБОВЫХ

Для приготовления муки из бобовых, бобовые очищаются, выбрасываются испорченные зерна. Бобовые затем жарятся и перемалываются или толкутся. Мука просеивается для очищения от оставшихся крупных частиц.

Как приготовить гороховую муку

1. Выбрать и вымыть горох.
2. Пожарить его.
3. Очистить от кожицы (по желанию).
4. Растолочь или размолоть горох.
5. Просеять муку.

Как приготовить муку из фасоли

1. Выбрать и вымыть фасоль.
2. Замочить фасоль в воде на несколько часов. Слить воду.
3. Пожарить горох.
4. Размолоть или растереть в муку.
5. Просеять муку.

Как приготовить муку из трех видов зерен (риса, кукурузы и гороха)

Мука из трех видов зерен готовится из равных частей кукурузы, риса и гороха (например, по одной чашке каждого вида).

1. Очистить ингредиенты от камней и других частиц (просеять, если необходимо)
2. Пожарить рис, кукурузу и горох в отдельности, без масла и в тяжелой металлической кастрюле. Время жарки риса – 8 минут, кукурузы – 10-12 минут, гороха – 15 минут.
3. Дать ингредиентам остыть прежде чем молоть.
4. Смешать равные части молотых ингредиентов.

Можно использовать муку из трех видов зерен для приготовления каши, печенья, хлеба и других рецептов.

Как часто нужно кормить



Кормите ваших детей часто

Количество кормлений зависит от калорийности местных продуктов питания и обычных порций при каждом приеме пищи. У маленьких детей желудки маленькие, поэтому им необходимо есть часто, причем число приемов пищи должно увеличиваться по мере роста детей. Для среднего здорового и часто принимающего пищу ребенка, дополнительное питание дается следующим образом:

- ▶ 2–3 приема пищи в день в возрасте 6–8 месяцев;
- ▶ 3–4 приема пищи в день в возрасте 9-24 месяцев;
- ▶ Дополнительные 1-2 закуски каждый день по желанию после шести месяцев.

Поощрять детей есть



Поощряйте детей, чтобы они питались

Маленькие дети, как правило, едят медленно, пачкаются, легко отвлекаются. Они едят больше, когда их контролируют родители во время еды, и с любовью просят их поесть (см. Рисунок 10). Это особенно важно с момента, когда дети начинают получать дополнительное питание вплоть до трехлетнего возраста.

Предложите матерям или тем, кто заботится о них:

- ▶ сесть с ребенком и попросить его есть, разговаривая с ним, рассказывая какая вкусная пища;
- ▶ сделайте время приема пищи веселым;
- ▶ кормите детей вместе с остальными членами семьи, но давайте им свои тарелки и ложки, убедитесь, что они получают и едят свою долю;
- ▶ давайте продукты, которые дети могут удержать в руке если они хотят есть самостоятельно, скажите, чтобы они не боялись испачкаться, главное, чтобы вся пища попадала в рот ребенка;
- ▶ смешивайте продукты, если ребенок выбирает и ест только любимые продукты;
- ▶ не торопите детей. Ребенок может поесть немного, поиграть и продолжить есть;
- ▶ убедитесь, что ребенок не хочет пить, так как испытывающие жажду дети едят меньше, но не наполняйте желудок ребенка напитком до или во время еды;
- ▶ старайтесь кормить детей как только они проголодались; не ждите, когда они начинают с плачем просить пищу;
- ▶ не кормите уставших или сонных детей;
- ▶ сделайте время приема пищи интересным; например, научите их названиям продуктов.

Иногда даже здоровые дети плохо едят. Убедитесь, что ребенок не болен и не подавлен чем-либо, может он даже недоедает, затем посоветуйте семье:

- ▶ обращать больше внимания на ребенка, когда он ест хорошо, и меньше – когда ест плохо, стараясь привлечь внимание, отказываясь от пищи;
- ▶ играть в игры, убеждая отказывающегося ребенка поесть еще;
- ▶ не заставлять есть, так как это приводит к стрессу и снижает аппетит.

Дети старше 3 лет

К трехлетнему возрасту, большинство детей могут есть самостоятельно. Но семьям следует продолжать наблюдать и помогать детям во время приема пищи, в особенности, если они больны. Детям можно давать потребляемую семьей пищу, содержащую разные продукты питания (см. Тему 3), не слишком пряные, не слишком сладкие, не слишком соленые. Для детей следует обеспечить три основных приема пищи и 1-2 закуски в день.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАСТОЯЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ

Прежде чем делиться этой информацией с семьями, возможно, вам необходимо:

1 Узнать

- Когда детям обычно начинают вводить дополнительный прикорм;
- Какие продукты питания даются в разном возрасте;
- Как готовится пища (с точки зрения гигиены и соблюдения правил);
- Как часто принимают пищу дети разного возраста;
- Кто кормит ребенка, где и как;
- Что препятствует лучшему питанию маленьких детей (скорее всего, будет несколько препятствий в отношении того что едят дети и как их кормят);
- Какие препятствия самые важные. Какие необходимо устранить в первую очередь;
- Каковы проблемы по мнению семей в питании маленьких детей (например, нехватка времени у матерей).



Рисунок 10. Активно убеждайте детей поесть и поощряйте их

- 2 Определить приоритеты. Определите, какая информация наиболее важна для того, чтобы делиться такой информацией с группами или отдельными семьями.
- 3 Определить целевую аудиторию. Например, матери или другие люди, заботящиеся о маленьких детях; часто родственники, кормящие детей, влияют на режим питания (например, отцы) или могут помогать матерям; работники центров охраны ребенка и детские сады.
- 4 Выбрать метод передачи информации. Например, обсуждения с группами матерей и в клиниках для детей младшего возраста; демонстрация дополнительных блюд и закусок, как ими кормить.

Примеры вопросов для начала обсуждения

(выберите несколько вопросов, имеющих отношение к информации, которая больше необходима семьям).

Когда детям следует начинать потреблять продукты питания в дополнение к грудному молоку?

Какие продукты необходимы детям в возрасте 6-8 месяцев?

Как часто следует давать детям дополнительные продукты питания детям в возрасте 6-8 месяцев и 9-11 месяцев?

Даем ли мы маленьким детям закуски? Что мы им даем? Есть ли другие местные закуски, полезные маленьким детям?

Используете ли вы муку из проросших зерен для приготовления каш? Почему каши, приготовленные с мукой из проросших зерен, полезны маленьким детям?

Активно ли мы убеждаем маленьких детей поесть? Обсудите, кто будет кормить ребенка, где, и какие приборы использовать? Покажите, как кормить маленького ребенка.

ТЕМА 8

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ
И ПОДРОСТКОВ

ТЕМА 8

ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

Почему детям старшего возраста
необходимо хорошее питание

Потребности в питании высоки в подростковом возрасте

Также как и другие члены семьи, дети школьного возраста и подростки должны потреблять здоровую, сбалансированную пищу. Особенно важно, чтобы полноценно питались девочки, чтобы они, когда станут женщинами, были хорошо развитыми и могли родить здоровых детей.

В Приложении 2, Таблице 4, показаны потребности в питательных веществах детей старшего возраста. Учтите, что:

- ▶ Потребность в питательных веществах повышается с достижением девочками и мальчиками возраста полового созревания, так как они растут очень быстро и часто набирают половину своей окончательной массы тела в подростковом возрасте (10-18 лет). Энергетические потребности мальчиков подросткового возраста особенно высоки, поэтому они очень часто голодны и потребляют большое количество пищи;
- ▶ Потребности девочек в железе удваиваются, когда у них начинаются менструации. После этого времени и до менопаузы девочкам и женщинам всегда требуется намного больше железа, чем мальчикам и мужчинам (см. Тему 5);
- ▶ Если девочки в подростковом возрасте беременеют, то их потребность в питательных веществах возрастает еще больше. Эти потребности можно удовлетворить, питаясь больше и чаще, выбирая продукты питания с высоким содержанием питательных веществ, включая в рацион разнообразные продукты. Сочетание беременности и роста настолько увеличивает потребность в железе, что как правило рекомендуется принимать дополнительно железо.



Всем детям, особенно девочкам, необходим богатый железом рацион

Что происходит, когда дети недостаточно питаются



Голодные дети не могут успевать в учебе

Дети старшего возраста, не имеющие возможности удовлетворить чувство голода и получить полноценную пищу чаще страдают от:

- ▶ Замедленного роста;
- ▶ Пониженной активности в игре, учебе и при выполнении физической работы;
- ▶ Анемии и/или нехватки витамина А или йода (см. раздел С и Тема 11).

Голодные дети плохо концентрируют внимание и не успевают в учебе.

Во многих сельских районах детям приходится добираться до школы пешком. Это повышает их потребность в калориях. Дети в некоторых сельских районах Чечни получают обеды в школе, но не имеют возможности перекусить дополнительно и не едят дома, оставаясь голодными, что снижает их активность и умственные способности. В остальных сельских школах дети вообще не получают питания.

Побуждайте семьи давать детям сытный завтрак перед школой и два сухих завтрака с собой в дополнение к обеду. (см. ниже)

Проблема излишнего веса и ожирения у детей и подростков растет в последнее время. Дети, также как и взрослые, могут подвергаться риску излишнего веса и ожирения, если они слишком много едят, особенно если едят много высококалорийной пищи (жирной и/или сладкой пищи), и потребляют много сладких шипучих напитков (Пепси, Миранда, и т.д.), и при этом физически не слишком активны.

Питание детей старшего возраста и подростков



Все дети должны получать ежедневно трехразовое питание и легкие закуски

Вы можете помочь детям старшего возраста и подросткам вашей местности получать надлежащее питание, если вы посоветуете их родителям давать детям сытную пищу три раза в день и легкие закуски ежедневно. Дети должны получать:

- ▶ Завтрак. Это всегда очень важно, особенно если ребенок вынужден долго добираться до школы пешком и/или не есть достаточно в обед. Один из примеров сытного завтрака это углеводистые продукты (каши, хлеб) с молоком, маслом, йогуртом, яйцами или вареная фасоль и фрукты;
- ▶ Пища в середине дня. Родители должны стараться давать детям разнообразную пищу, если они берут с собой закуску в школу или на работу (например,

хлеб, яйцо, какие-нибудь фрукты). Если детям приходится покупать пищу на улице, они должны разбираться в том, какие продукты стоит покупать (см. Тему 2). Если в школе дают обед и легкие закуски, вы можете предложить способы повышения калорийности обедов, например, посредством сочетания продуктов питания. Если в школе есть сад, можете предложить выращивать более разнообразные культуры;

- ▶ Пища во второй половине дня. Это может быть главным приемом пищи для многих детей, поэтому она должна быть комплексной. (см. Тему 3). Объясните родителям, что быстро растущие дети обычно всегда голодные и, если хотят много есть, то вовсе не из обжорства;

Легкие закуски. Дети должны получать легкие закуски в промежутках между приемами пищи, чтобы восполнять потребности организма в питательных веществах. Однако, нужно побуждать детей есть здоровые закуски, как те, что перечислены в Теме 3 и избегать слишком сладкой и соленой пищи.



Не поощряйте детей есть липкие, богатые сахаром и солью закуски

Дети должны знать о том, что конфеты, сладкие напитки и леденцы:

- ▶ Могут вызвать кариес;
- ▶ Могут привести к нарушениям питания, если потребляются в больших количествах;
- ▶ Не оправдывают потраченных средств.

Риск появления кариеса всегда велик, если пища содержит слишком много сахара и крахмала, который прилипает к зубам (конфеты, сухофрукты), а гигиена полости рта не поддерживается на должном уровне.

Соленые закуски, такие как хрустящий картофель, не могут обеспечить качественную пищу, т.к. содержат мало питательных веществ, много соли и к тому же дороги.

Некоторые дети, особенно девочки-подростки, должны знать, что соблюдать диету с целью снижения веса, может быть вредным. Лучше быть стройными и здоровым за счет здоровой пищи и физических упражнений.

Прочие способы улучшить питание детей школьного возраста

- ▶ Советуйте родителям добавлять в пищу йодированную соль. Ребенок, испытывающий недостаток йода, не может работать или учиться. Девочки с йододефицитом в период беременности рискуют родить ребенка с умственными и физическими недостатками (см. Раздел С).
- ▶ Проводите регулярно дегельминтизацию у детей, особенно у тех, у кого много глистов. Дегельминтизация способствует росту и помогает предотвращению анемии;

- ▶ Убедитесь, что подростки осведомлены о том, как нужно избегать нежелательной беременности (см. Тему 5);
- ▶ Объясните детям, что такое здоровое питание в школах и клубах.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАСТОЯЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ

Прежде, чем предоставить настоящую информацию детям и семьям, необходимо:

- 1 Выяснить.
 - Какая пища и закуски подаются дома детям дошкольного возраста и подросткам;
 - Какая пища и закуски предоставляются в школе, на работе, в магазинах;
 - Как часто дети едят;
 - Что едят дети на завтрак;



Схема 11. Детям школьного возраста нужно хорошо есть в середине дня

- Какое количество детей не завтракает;
- Какие блоки о питании детей старшего возраста лучше (деньги, знание, время, клиенты);
- Каковы проблемы питания детей старшего возраста и подростков;
- Какими знаниями о питании обладают дети старшего возраста и о чем они хотят узнать.

2 Определить приоритеты. Определить ту информацию, которая наиболее актуальна для родителей, родственников и детей.

3 Определить целевую аудиторию. Например: матери, отцы, другие родственники, дети старшего возраста и подростки, работники школ и молодежных клубов.

4 Выбрать метод передачи информации. Например: беседы, дискуссии, шутки, конкурсы и демонстрации здоровой пищи и закусок на встречах с населением, с учителями и родителями, в школах и молодежных клубах.

Образцы вопросов для начала дискуссий

(выберите только те, которые наиболее актуальны для семей и родителей).

Зачем детям старшего возраста необходимо полноценное питание? Что происходит, когда дети не получают правильного питания?

Отличаются ли потребности в питательных веществах и пищевых продуктах у мальчиков и девочек в разном возрасте?

Как часто должны питаться дети старшего возраста?

Зачем детям нужен завтрак? Завтракают ли обычно дети старшего возраста?

Что они едят? Можно ли улучшить качество завтраков?

Получают ли дети питание в школе? Берут ли дети с собой в школу еду? Насколько такая пища и закуски комплексна? Можно ли улучшить качество питания, получаемого детьми в течение дня?

Получают ли дети полноценное питание по вечерам? Следует ли родителям улучшить качество вечернего питания? Если да, то как?

Какие продукты и закуски дети приобретают в магазине? Знают ли они, какие продукты стоит покупать?

ТЕМА 9

ПИТАНИЕ МУЖЧИН
И ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

ТЕМА 9

ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

Мужчины и питание



Мужчинам также необходимо здоровое сбалансированное питание

Как и все остальным, мужчинам необходимо хорошее питание для поддержания здоровья и активности.

Однако, мужчины, как правило, лучше питаются по сравнению с другими членами семьи, по следующим причинам:

- ▶ Они, как правило, управляют семейным бюджетом и традиционно могут ожить и получать большую долю питания семьи. Например, они могут получить больше мяса, чем дети и женщины;
- ▶ Им не требуется дополнительное питание в отличие от женщин, потребности которых связаны с менструацией, беременностью и грудным вскармливанием.

Приложение 2, Таблица 4 показывает, что потребность мужчин в энергии выше, чем у женщин, особенно если они занимаются тяжелым физическим трудом. Но мужчинам требуется меньше железа, чем женщинам и девушкам репродуктивного возраста. Поэтому, в отличие от женщин, им требуется пища с меньшим содержанием железа (например, мяса или печени).

Все-таки, некоторые мужчины подвержены риску недостаточного питания по следующим причинам:

- ▶ они живут одни (например, мигранты и сезонные рабочие) и не имеют достаточно средств;
- ▶ они не знают, как делать покупки и готовить;
- ▶ семья очень бедная или страдает от серьезной недостаточности питания;
- ▶ мужчина болен, заядлый курильщик или употребляет наркотики.

Мужчины, живущие одни, нуждаются в советах о том, как покупать экономичные продукты питания (см. Тему 2) и как приготовить хорошую пищу (см. Тему 3). Им можно дать рецепты легко приготавливаемой пищи и советы по гигиене питания.

Все большее количество мужчин (и женщин) нуждаются в советах о том, как избежать ожирения или как похудеть (см. Рамка 17).

Обеспечение пожилых людей питанием и забота о них



Полноценное питание помогает пожилым людям дольше оставаться здоровыми и активными

Пожилые люди, имеющие здоровый, сбалансированный рацион, дольше сохраняют здоровье и активность. Энергетические потребности пожилых людей как правило меньше, чем потребности молодых, но им требуется хотя бы малое количество протеинов и микроэлементов (см. Приложение 2, Таблица 4).



У пожилых людей может отсутствовать аппетит, поэтому им требуется пища, насыщенная питательными веществами

С возрастом люди принимают меньше пищи. Особенно важно, чтобы пожилые люди потребляли продукты, малое количество которых насыщено питательными веществами в больших количествах.



Рисунок 12. Помогайте пожилым людям лучше и чаще питаться

Некоторые пожилые люди не питаются достаточно и становятся анемичными, потому что:

- ▶ они могут не иметь зубов или у них воспалены десны, они несчастны, одиночки или больны;
- ▶ они бедны или инвалиды, без присмотра, они не могут покупать или готовить достаточно пищи;
- ▶ они заботятся о многочисленных внуках при недостаточных средствах.

Некоторые пожилые люди страдают от избыточного веса или ожирения также по причине невозможности вести активный образ жизни.

Пожилые люди могут питаться лучше, если вы:

- ▶ обсудите с ними как готовить легкие хорошо усваиваемые блюда, используя разнообразные, приемлемые по цене продукты питания, насыщенные микроэлементами;
- ▶ предлагайте им двигаться как можно больше. Движение повышает аппетит и способствует укреплению здоровья и улучшению настроения, помогает предотвратить избыточный вес и ожирение;
- ▶ помогите им в лечении воспаления десен и других заболеваний, снижающих аппетит;
- ▶ попросите тех, кто отправляет деньги одиноким престарелым родственникам, найти людей, которые будут помогать им покупать продукты и готовить вкусную пищу;
- ▶ убеждайте других людей в сообществе помогать нуждающимся, одиноким пожилым людям пропалывать огороды, делать покупки и готовить пищу;
- ▶ развивать совместные приносящие доход виды деятельности, позволяющие пожилым людям зарабатывать и чувствовать, что они приносят пользу, или виды деятельности, позволяющие заработать деньги для покупки питательных продуктов;
- ▶ давайте советы родственникам о том, как кормить пожилых людей.

Например:

- ▶ давать пищу малыми порциями, часто, в хорошей смеси для возбуждения аппетита;
- ▶ давать пищу из мягких продуктов в случае отсутствия зубов или воспаленных десен;
- ▶ готовить пищу с соблюдением правил гигиены во избежание диареи и другой инфекции, которые могут вызвать серьезные заболевания у пожилых людей.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАСТОЯЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ

Прежде чем предоставить эту информацию семьям, вам следует определить:

- 1 **Узнать.**
 - Что и где едят мужчины;

- Не подвержены ли отдельные группы мужчин риску недоедания. Если да, почему и какие рекомендации им необходимы;
 - Что едят пожилые люди;
 - Много ли истощенных пожилых людей. Если да, то почему;
 - Какой совет необходим пожилым людям и их родственникам.
- 2** **Определить приоритеты.** Определить какая информация наиболее важна для групп или отдельных семей.
 - 3** **Определить целевую аудиторию.** Например, мужчины и престарелые; те, кто готовит пищу и заботятся о мужчинах и престарелых.
 - 4** **Выбрать метод передачи информации.** Например, обсуждения, рецепты и наглядный показ приготовления пищи, на встречах с общинами и группами фермеров, с престарелыми у них дома.

Примеры вопросов для начала обсуждения

(выберите всего один или два вопроса, имеющих отношение к информации, прежде всего необходимой семьям).

Почему большинство мужчин хорошо питаются? Есть ли мужчины, страдающие от недоедания? Если да, то почему?

В каких советах нуждаются мужчины, страдающие от недоедания? Как мы можем им помочь?

Почему важно обеспечить полезный сбалансированный рацион из продуктов, насыщенных питательными веществами для пожилых людей?

Есть ли среди нас пожилые люди, страдающие от недоедания? Если да, то почему?

Как нам улучшить рацион питания пожилых людей? Как сами пожилые люди могут помочь себе? Как мы можем помочь пожилым людям, заботящимся о многочисленных детях?

ТЕМА 10

ПИТАНИЕ БОЛЬНЫХ
ЛЮДЕЙТЕМА
10

ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

Почему больные люди должны
хорошо питаться и много пить

Качественное правильное питание помогает сопротивляться инфекциям

Больным следует хорошо питаться, даже если во время болезни они не ведут активный образ жизни. Им необходимы питательные вещества для поддержания организма, сопротивления инфекциям и восполнения утраченных питательных веществ.

Инфекция часто снижает аппетит, а также повышается потребность в отдельных питательных веществах в случае если:

- ▶ Питательные вещества плохо перевариваются желудком;
- ▶ Организм быстрее обычного переваривает питательные вещества (например, для восстановления иммунной системы).



Инфекции могут быть причиной недоедания. Недоедание усугубляет инфекционное заболевание

Если больные недостаточно питаются, организм снабжает себя энергией и питательными веществами за счет собственного жира и мышечной массы. Они теряют в весе, их организм истощается. Слабеет иммунная система, снижается сопротивляемость организма инфекциям.

Больные, как правило, теряют или потребляют больше жидкости, чем обычно (например, при диарее или температуре). Необходимо обеспечивать таких больных достаточным количеством безопасной питьевой воды.

Помощь больным детям и взрослым в получении полноценного питания



Больных следует кормить часто и необходимо давать много питья

Советуйте семьям:

- ▶ Подавать пищу маленькими порциями часто, в особенности, если больной не хочет есть. Как правило, больной предпочитает легкую пищу (например, каши, банановое пюре или суп) или сладкое. В течение нескольких дней не столь важно что есть, важно обеспечить частые приемы пищи;
- ▶ Давайте больному обильное питье каждые 1-2 часа. Например, давайте кипяченую воду, свежевыжатые фруктовые соки, чай, содовую (газированную) воду, супы или каши на воде. Можно давать кипяченое или кислое молоко, при условии что больной не страдает диареей;
- ▶ Готовьте пищу и напитки с соблюдением правил гигиены (см. Тему 4) во избежание пищевого отравления.

В случае, если болезнь продолжается в течение нескольких дней, им необходима разнообразная пища для содействия восстановлению иммунной системы и во избежание потери веса (см. Рамку 15). Семья должна кормить больного небольшими порциями, содержащими разнообразные продукты (см. Тему 3). Добавлением небольшого количества богатой жирами пищи или сахара легко прибавить энергию, не увеличивая порцию и не делая ее грубой; добавление разнообразных фруктов и овощей обеспечивает микроэлементы.

Если болен грудной ребенок, мать должна кормить его грудью чаще. Грудное молоко может быть единственной пищей и питьем, которого хочет ребенок. Посоветуйте матери сцеживать молоко и кормить ребенка из маленькой чашки или ложечки, если больному ребенку трудно сосать.

В районах где наблюдается нехватка витамина А, дети, заболевшие корью, диареей, респираторными инфекциями или страдающие от неполноценного питания, как правило, получают добавки витамина А. Однако, давая эти витамины, медицинским работникам следует также подчеркивать необходимость в пище, богатой витамином А.

Питание людей, страдающих диареей



Больным диареей необходимо дополнительное питье

Дети и взрослые с диареей и/или рвотой теряют много жидкости, поэтому им необходимо обильное и частое питье, чтобы избежать обезвоживания. Лучшим питьем является раствор для пероральной регидрации из пакетиков с регидро-

ном (из клиник или аптек) или обычная приготовленная жидкость, содержащая необходимое количество соли, например, супы или рисовый отвар.

Больные диареей также должны питаться, так как пища способствует восстановлению желудка и потреблению воды. Грудных детей, больных диареей, следует кормить грудным молоком чаще.

РАМКА 15. КАК ПОМОЧЬ БОЛЬНЫМ ПРИНИМАТЬ БОЛЬШЕ ПИЩИ

Предлагайте еду каждые 1-2 часа, легкие закуски в промежутках между приемами пищи;
Предлагайте больному есть больше при каждом приеме пищи;
Давайте легкоусвояемую пищу, которая нравится больному, содержит много калорий и питательных веществ, например, мясо, ребрышки, мясо птицы, рыбу, яйца, молочные продукты по возможности (добавление сухого молока в каши и другую пищу обеспечивает дополнительно молоко), жир или пищу с высоким содержанием жира и/или сладкие продукты, такие как сахар или мед;
Кормите больного тогда, когда спала температура, он умылся и почистил зубы, высморкался;
Кормите больного в положении сидя (особенно если возможна рвота); детей кормите, посадив на колени сидящего рядом;
Держите воду и пищу рядом, если больной не встает с постели;
Никогда не заставляйте больных детей есть, так как они могут подавиться или вырвать.

Питание выздоравливающих



Давайте больше пищи во время выздоровления

Во время выздоровления многие испытывают голод больше чем обычно. Они могут потреблять больше пищи и быстро восстановить потерянный вес. Дети растут быстрее обычного (задержка роста). Больные могут истощить запасы витамина А, железа и других питательных веществ. Им необходимы продукты питания, насыщенные питательными веществами, для восполнения этих запасов. Во время выздоровления люди могут потреблять больше пищи, если они потребляют больше продуктов при каждом приеме пищи и/или больше пищи и закусок каждый день. Выздоровливающих грудных детей следует кормить грудным молоком чаще.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАСТОЯЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ

Прежде чем делиться этой информацией с семьями, возможно, вам потребуется:

- 1 Определить.**
 - Какие продукты питания и напитки даются больным детям и взрослым.
 - Каковы местные убеждения о кормлении больных;
 - Кто выбирает и готовит пищу для больных.
 - Кто кормит больных.
 - Получают ли больше пищи выздоравливающие дети и взрослые.
 - Что препятствует улучшению питания больных и выздоравливающих (например, нехватка времени у ухаживающих за больными).
- 2 Определить приоритеты.** Определите наиболее важную информацию для предоставления группам или отдельным лицам.
- 3 Определить адресную группу.** Например, ухаживающие за больными взрослыми и детьми; больные такими хроническими заболеваниями как туберкулез.
- 4 Выбрать метод передачи информации.** Например, обсуждения с общинами и группами самопомощи, в клиниках и во время посещений на дому; демонстрация правильного рациона и закусок для больных.

Примеры вопросов для начала обсуждения

(выберите только несколько вопросов, имеющих отношение к информации, важной для семей)

Для чего больным необходимо хорошо питаться?

Как можно убедить больных принимать пищу?

Почему выздоравливающим детям необходима дополнительная пища? Как можно давать им дополнительную пищу?

ТЕМА 11

ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ И БОРЬБА
С НАРУШЕНИЕМ ПИТАНИЯТЕМА
11

ЗАМЕТКИ О ПИТАНИИ

Нарушение питания у детей



Регулярно взвешивайте маленьких детей и консультируйте родителей по вопросам питания: здоровый ребенок – это растущий ребенок

Большинство детей подвержены высокому риску нарушения питания примерно с шестимесячного возраста (когда происходит быстрый рост и исключительное грудное вскармливание не может обеспечить все потребности в питательных веществах) до двух-трехлетнего возраста (когда рост замедляется и они могут есть самостоятельно).

Семьи и медицинские работники могут выявить хорошо питающихся и недоедающих детей, регулярно взвешивая их и отмечая вес на диаграммах роста (см. Рисунок 13). Ребенок может:

- ▶ набирать вес в соответствии с нормами, а значит, ребенок почти наверняка хорошо питается и здоров;
- ▶ набирать вес слишком медленно или не набирать вообще, что свидетельствует о проблемах; ребенок может быть болен или питается недостаточно;
- ▶ терять в весе, что является очень опасным сигналом; ребенок питается недостаточно и почти наверняка болен;
- ▶ набирать вес быстрее нормы, что может свидетельствовать о восстановлении потерянного во время заболевания веса, а может свидетельствовать и о проблемах со здоровьем, которые могут привести к ожирению.

Ребенок *серьезно страдает от недоедания* в случае:

- ▶ сильной атрофии (худобы) и/или;
- ▶ отека ног.

Такие дети серьезно больны и нуждаются в немедленном стационарном лечении в клинике или больнице (предпочтительно в больнице с отделением лечебно-оздоровительного питания). Необходимо обеспечить тепло и питание по пути в больницу.



Недоедающим детям необходимо питаться чаще продуктами, богатыми питательными элементами

Медицинские работники должны работать с семьями истощенных детей для того, чтобы:

- ▶ Определить причины недостаточного роста. Обсудить особенности питания ребенка (количество, разнообразие и частоту приемов пищи), аппетит, поведение и заболевания; проверить ребенка на наличие инфекций или других медицинских проблем; постараться выявить основные причины недоедания (например, недостаточное питание в семье, неправильная практика питания; недостаточный уход за ребенком). (см. Введение);
- ▶ Помощь ребенку планируйте совместно. Семье необходимо:
- ▶ Улучшить питание ребенка. Это может означать больше грудного кормления, улучшение дополнительного питания, частые приемы пищи и/или больше внимания детям во время еды (см. Темы 6 и 7). Обсудите убеждения семей о кормлении детей и препятствия в улучшении питания (например, отсутствие таких ресурсов как продукты питания, деньги, время или возможности приготовления пищи). Затем совместно решите, какие способы по улучшению питания семья сможет и желает принять;
- ▶ Отправьте больного ребенка на лечение, если он болен и научитесь предотвращать детские инфекции.



Рисунок 13. Следите за нормальным ростом детей, регулярно их взвешивая

Медицинские работники должны тщательно контролировать вес истощенных детей. Если семья не в состоянии обеспечить ребенку здоровое сбалансированное питание, вы можете давать дополнительные продукты питания или микроэлементы (например, витамин А и железо). Это не должно помешать вам помогать семье в принятии решения о том, как лучше кормить ребенка.

Дефицит железа и анемия (также см. Введение)



Рекомендуйте страдающим от анемии рацион питания богатый железом и давайте им добавки из железа, если необходимо

Признаки анемии:

- ▶ Низкий гемоглобин (<13 g/dL у мужчин, <12g/dL у небеременных женщин и детей старшего возраста, <11 g/dL у беременных женщин и детей младшего возраста и <11.5 g/dL у детей в возрасте от 5 до 11 лет);
- ▶ Бледные ладони и внутренние веки.

Основные причины анемии:

- ▶ Нехватка железа. Это наиболее распространенная причина, но есть и другие причины, например, нехватка фолиевой кислоты, витамина В12 и витамина А;
- ▶ Малярия, аскариды, другие инфекционные заболевания (такие как диарея), сильное кровотечение.

Людам с анемией:

- ▶ Следует знать как улучшать свой рацион с тем, чтобы получать больше железа. Улучшение рациона означает большее потребление содержащих железо продуктов (в особенности мяса, требухи, мяса птицы и рыбы) и таких продуктов питания как фрукты, способствующих усвоению железа (см. Рамку 6 в Теме 1);
Приложение 1, Таблицы 1 и 3, перечислите полезные источники железа.
- ▶ Часто необходимо прописывать содержащие железо добавки и иногда фолат (фолиевую кислоту) и другие добавки, содержащие микроэлементы в дополнение к качественному питанию. Необходимо разъяснять людям, что необходимо принимать добавки регулярно и в течение предписанного срока. Объясните побочное воздействие содержащих железо добавок, например, расстройство пищеварения (что преодолевается путем приема добавок с пищей) и кал черного цвета;
- ▶ Могут нуждаться в лечении других заболеваний, вызывающих анемию, на пример, аскаридоз, малярия или другие заболевания, вызванные паразитами.



Лечение всех причин, вызывающих анемию

Объясните страдающим от анемии людям или их семьям, как в будущем предотвращать анемию:

- ▶ Обеспечив рацион, богатый железом (витамином С, если железо поступает в основном из продуктов питания растительного происхождения). Добавки, содержащие железо, могут потребоваться в определенных случаях, например, во время беременности, но добавки не должны заменять полноценное питание;
- ▶ Обеспечив профилактику аскаридоза, малярии и других заболеваний, вызывающих анемию.

Нарушения, вызванные дефицитом витамина А (также см. Введение)



Определите какие продукты питания, содержащие витамин А, имеются в наличии и убеждайте семьи принимать их в пищу

Нехватка витамина А в рационе ослабляет иммунную систему, часто вызывая заболевания и смерть (особенно среди детей). Серьезная нехватка витамина воздействует на зрение. Одним из первых признаков воздействия на зрение является ночная слепота (невозможность видеть в сумерках и при тусклом свете). Проблема нехватки витамина А вероятна в местности, где смертность среди детей в возрасте до 5 лет высока (то есть, >50 смертей на 1 000 живорожденных) и/или в случае куриной слепоты у многих женщин во время последней беременности (т.е., не менее 5 процентов).

Семьи могут предотвратить нехватку витамина А:

- ▶ Потребляя продукты питания, богатые витамином А (см. Приложение 1, Таблицы 1 и 3). Это является лучшим и единственным устойчивым способом профилактики нехватки витамина А. Для усвоения витамина А, содержащегося в продуктах питания растительного происхождения, пища должна содержать немного жира или масла. Если люди не могут получать рацион, богатый витамином А, возможно, потребуется:
 - ▶ Рекламирровать продукты питания с добавками витамина А (некоторые масла и жиры), если они имеются в наличии и предлагать хорошее соотношение цены и качества;
 - ▶ Давать добавки витамина А детям младшего возраста и женщинам в течение восьми недель после родов согласно государственным стандартам. Не следует давать добавки с большим содержанием витамина А беременным женщинам, так как это может повредить будущему ребенку;
 - ▶ Водить детей на текущие прививки для профилактики таких инфекционных заболеваний как корь. Дети, заболевшие корью, как правило, страдают от нехватки витамина А;

Если при проверке зрения обнаружены признаки нехватки витамина А, вызвавшие куриную слепоту или конъюнктивальный или роговичный ксероз (сухость), больному необходима срочная медицинская помощь и добавки витамина А.

Нарушения, вызванные дефицитом йода (также см. Введение)

Йод способствует физическому росту и умственному развитию.

Обычно йод содержится в почве, затем передается в растения, растущие в этой почве и животным, питающимся растениями. Но почва на Северном Кавказе, как и во многих горных местностях, содержит очень мало йода, поэтому содержание йода в продуктах питания растительного и животного происхождения слишком мало для удовлетворения потребности в йоде. Недостаточность йода характерна для регионов Северного Кавказа, как, впрочем, и для всей России.

Последствия недостаточности йода:

- ▶ Зоб, обширная опухоль гортани или небольшая опухоль при наклоне головы назад;
- ▶ Врожденный гипотиреоз или карликовый рост;
- ▶ Низкий коэффициент умственных способностей и недостаточное умственное развитие;
- ▶ Иногда может вызвать недостаточный рост плода и самопроизвольный аборт.

Даже когда не видны такие симптомы недостаточности йода, как зоб, вероятно, что ребенок или взрослый не потребляет достаточно йода. Это влияет на умственное развитие и интеллектуальные способности.



Ежедневное употребление йодированной соли является профилактикой недостаточности йода

После того как зоб начал развиваться, этот процесс невозможно остановить просто потреблением йода. Но зоб возможно удалить хирургическим путем.

Потреблять йодированную соль при беременности особенно важно матерям, страдающим от зоба, чтобы обеспечить безопасное развитие ребенка и предотвратить нарушений умственного развития. В регионах, где наблюдается существенная недостаточность йода, в клиниках Министерства здравоохранения обычно имеются и выдаются капсулы йода для беременных женщин.

Нарушения, вызванные дефицитом витамина С



Для профилактики недостаточности витамина С потребляйте продукты питания, богатые витамином С, такие как апельсины, шиповник, капуста

Витамин С обеспечивает жизнедеятельность кожи и соединительных тканей (например, костей, хрящей и сухожилий). Витамин С также способствует усвое-

нию железа, способствует защите организма от заболеваний и вредных молекул (свободных радикалов).

Недостаточность витамина С возникает когда люди не потребляют достаточное количество свежих фруктов и овощей.

Признаки и симптомы недостаточности витамина С (цинга):

- ▶ Легкое кровотечение десен или гематом в организме;
- ▶ Мышечная слабость;
- ▶ Отекшие или болезненные суставы;
- ▶ Долго заживающие раны или трещины и переломы;
- ▶ Кариес зубов;
- ▶ Потеря аппетита.

На Северном Кавказе такие симптомы редки. Но потребление свежих фруктов и овощей ограничено. Младенцы в особенности подвержены риску цинги. Такое нарушение, если его не лечить, может стать причиной смерти.

Семьи могут обеспечить профилактику недостаточности витамина С следующим образом:

- ▶ Потреблять продукты питания, богатые витамином С, такие как цитрусовые и другие свежие фрукты и овощи (см. Приложение 1, Таблицы 1 и 3);
- ▶ Потребление проросших зерен и бобовых;
- ▶ Потребление диких продуктов питания, богатых витамином С, таких как крапива, черемша, облепиха;
- ▶ Варить овощи недолго (то есть, несколько минут), и предпочтительней запекать или жарить их недолго, чем варить, так как витамин С легко вываривается во время приготовления (мытья, вымачивания, варки), и разрушается при высокой температуре (варке).

При появлении недостаточности витамина С необходимо сразу начинать потреблять продукты, богатые витамином С или начать лечение с применением добавок витамина С, которые обычно недороги и имеются в клиниках.

Избыточный вес и ожирение



Люди, страдающие избыточным весом и ожирением должны потреблять продукты с низким содержанием калорий, иметь здоровый сбалансированный рацион и должны больше двигаться

Избыточная масса тела и ожирение являются еще одним видом нарушения питания; в обоих случаях речь идет о весе, который избыточен по отношению к росту человека. В Рамке 16 показано, как определять нормальный вес взрослого человека.

Избыточная масса и ожирение не самые распространенные проблемы на Северном Кавказе, но вероятно их увеличение по мере изменения образа жизни.

РАМКА 16. ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА

Индекс массы тела (ИМТ) используется, чтобы определить является ли масса тела нормальной, избыточной или недостаточной

ИМТ = вес (кг) поделенный на рост (м)²

Например, если женщина весит 50 кг при росте 1,5 м, ее ИМТ составляет $50/(1.5 \times 1.5) = 22$.

На основе вышеуказанного **ИМТ 22** показывает, что эта женщина входит в нормальную весовую группу

| Весовая группа | ИМТ |
|--------------------------|------------|
| Недостаточная масса тела | Менее 18. |
| Нормальная масса тела | 18,5-24,9 |
| Избыточная масса тела | 25-29,9 |
| Ожирение | 30 и более |

Люди, страдающие от избыточного веса или ожирения, подвержены риску сердечных заболеваний, гипертензии или инсульта, диабета, определенных видов рака и заболеваний желчного пузыря. Особенную опасность эти факторы представляют в случае «жирной талии» (окружность талии слишком широкая по отношению к окружности бедер).

Люди прибавляют в весе, когда они потребляют больше калорий, чем расходуют. Это, как правило, происходит когда обычный образ жизни (и работа) не включают достаточно физической деятельности и их пища содержит высококалорийные вещества, например, жиры и масла.

Хотя сахар не является особенно калорийным продуктом, люди, подверженные риску избыточной массы тела или ожирению, должны ограничить потребление сахара. Сладкие продукты питания, как правило, богаты жирами и ведут к переяданию.

Хотя избыточная масса тела и ожирение, как правило, рассматриваются как проблема, вызванная только чрезмерным потреблением калорий, некоторые медицинские работники не знают, что люди с избыточной массой тела также часто страдают от нехватки микроэлементов (в частности, витамины А, Е и С, и некоторые витамины группы В), так как их рацион обычно скудный и несбалансированный. Следует это иметь в виду с тем, чтобы давать правильные советы людям с избыточной массой тела и ожирением (см. Рамку 17). Им необходимо не только сократить потребление калорий (и/или повысить уровень физической нагрузки), но им также необходимо обеспечить здоровый сбалансированный рацион.

Ожирение является сложным, трудно излечимым состоянием.

РАМКА 17. ПРОФИЛАКТИКА И КОНТРОЛЬ НАД ИЗБЫТОЧНЫМ ВЕСОМ И ОЖИРЕНИЕМ

Как помочь людям предотвратить избыточный вес и ожирение

- ▶ Объясните риски и причины избыточной массы тела и ожирения;
- ▶ Убедите людей по возможности увеличить физическую нагрузку (на работе, игры, спорт). Например, энергичная ходьба в течение 1/2 часа ежедневно или выполнение упражнений в течение не менее 1/2 часа три раза в неделю;
- ▶ Рекомендуйте:
 - Что есть – много свежих овощей и фруктов, постное мясо вместо жирного и рыбу; цельно смолотые зерновые и бобовые;
 - Что не есть – жирные и сладкие блюда, сладкие шипучие напитки. Жир должен составлять лишь примерно треть от потребляемых калорий; это возможно только если потребляются меньшие порции пищи, богатой жирами. Следует помнить, что большая часть жира в рационе, как правило, «скрыта» в таких продуктах как мясо, орехи, молоко и жареные продукты. Жир в продуктах растительного происхождения и рыбе обычно полезнее чем в мясе и молоке (см. Рамку 4 в Теме 1).

Как помочь похудеть полным людям

- ▶ Объясните им, что:
 - Повышенная физическая нагрузка важна, так как регулярные упражнения снижают риск сердечных заболеваний, даже если не теряется вес;
 - Люди с избыточной массой тела и ожирением должны потреблять меньше продуктов, особенно высококалорийных продуктов и напитков (например, жирных и сладких продуктов/напитков) при каждом приеме пищи и между приемами пищи. Лучше пить воду вместо сладких напитков. Также необходимо принимать пищу только в голодном состоянии (то есть, избегать принятия пищи или закусок перед телевизором); Желающим похудеть необходим рацион с разнообразными продуктами, в особенности много овощей и фруктов;
 - Лучше худеть постепенно, придерживаясь низкокалорийной, здоровой и сбалансированной диеты, а не специальных диет для снижения веса.

Большинству людей с избыточной массой тела и ожирением трудно похудеть. Их необходимо часто поощрять, выражать понимание. Никогда не смейтесь и не обращайтесь грубо к людям с ожирением – это серьезное состояние, когда они нуждаются в вашей помощи.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАСТОЯЩЕЙ ИНФОРМАЦИИ

Прежде чем делиться этой информацией с семьями, возможно, вам необходимо:

1 Определить:

- Каковы характерные виды и причины неправильного питания, включая избыточную массу тела и ожирение;

- Какие семьи наиболее подвержены;
- Как называют местные и что они думают о недостаточном росте, анемии, недостаточности витамина А, недостаточности йода, цинги и ожирении;
- Какое лечение и уход обеспечиваются людям с разными типами недостаточного питания семьями и медицинскими работниками.

- 2 Определить приоритеты.** Определите наиболее важную информацию для разных групп, семей или отдельных лиц.
- 3 Определить целевую аудиторию.** Например, родители и другие, ухаживающие за детьми с неправильным питанием; взрослые с неправильным питанием и их родственники; медицинские работники и волонтеры, оказывающие помощь в клиниках и участвующие в общинных мероприятиях по вопросам питания.
- 4 Выбрать метод передачи информации.** Например, обсуждения с общинными группами и в клиниках; демонстрация кормления; индивидуальные консультации в клиниках и на дому.

Примеры вопросов для начала обсуждения

(выберите только несколько вопросов, имеющих отношение к информации, важной для семей).

В случае медленного развития детей младшего возраста

Как можно определить, что дети развиваются медленно?

Почему некоторые дети растут так медленно?

Как мы можем помочь этим детям и их семьям?

Какие советы по питанию мы должны давать семьям детей, которые страдают от недоедания?

В случае анемии у детей и женщин

Является ли анемия (ц'ий клезга хилар) проблемой в данной местности?

Знаете ли вы что вызывает анемию? Выделите основные причины в данной местности.

Как можно предотвратить анемию, вызванную анкилостомой, малярией, недостаточным питанием?

Какие местные продукты питания богаты железом? Как можно увеличить количество железа, усваиваемого нами из пищи (см. Тему 1)?

В случае нарушений в связи с недостаточностью витамина А у всех

Что такое витамин А? Что происходит, если дети или взрослые не получают достаточно витамина А?

Как мы можем предотвратить нарушения, вызванные недостатком витамина А?

Какие местные продукты питания богаты витамином А?

В случае нарушений, вызванных недостаточностью йода

Много ли людей в вашей общине страдают от зоба?

Что, по вашему мнению, вызывает зоб?

Знаете ли вы другие признаки недостаточности йода?

Как можно предотвратить недостаточность йода?

Имеется ли йодированная соль на рынке? Покупаете ли вы ее? Если нет, то почему?

В случае недостаточности витамина С

Многие ли жители вашего села имеют признаки недостаточности витамина С? С каких пор возникает эта проблема?

Что, по вашему, вызывает эти проблемы?

Какие продукты питания вы употребляете для профилактики недостаточности витамина С, включая местные продукты из диких животных и растений?

В случае избыточной массы тела и ожирения

Какие проблемы со здоровьем связаны с избыточной массой тела и ожирением?

Как можно предотвратить избыточную массу тела?

Как худеют люди с избыточной массой тела и ожирением? Легко ли это?

Приложение 1

Является ли продукт ценным источником питательных веществ, зависит от:

- ▶ Количества питательных веществ в продуктах питания. Продукты питания, содержащие большое количество микроэлементов в сравнении с их калорийностью, называются продуктами питания «богатыми питательными веществами». Таким продуктам отдается предпочтение, так как они помогают обеспечить всеми необходимыми питательными веществами. В настоящем Приложении перечислены продукты питания с необходимым количеством разных питательных веществ;
- ▶ Количества пищи, потребляемой обычно.

ТАБЛИЦА 1. ИСТОЧНИКИ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

| УГЛЕВОДЫ | | |
|---|---|---|
| Крахмалы <ul style="list-style-type: none"> ▶ Зерновые ▶ Коренья и клубни ▶ Фрукты, содержащие крахмал ▶ Зрелые бобовые | Сахар <ul style="list-style-type: none"> ▶ Сладкие или сушеные фрукты ▶ Сахар ▶ Мед ▶ Сладкие продукты питания | Пищевая клетчатка <ul style="list-style-type: none"> ▶ Цельно смолотые зерновые и коренья ▶ Бобовые ▶ Овощи ▶ Фрукты |
| ЖИРЫ | | |
| Жиры с высоким содержанием ненасыщенных жирных кислот <ul style="list-style-type: none"> ▶ Большинство растительных масел (например, подсолнечное масло, кукурузное, ореховое и оливковое) ▶ Цельно смолотые зерновые ▶ Арахис, семена подсолнуха, грецкий орех, семя льна, льняной жмых ▶ Жирная рыба | Жиры с высоким содержанием насыщенных жирных кислот <ul style="list-style-type: none"> ▶ Сливочное масло, топленое масло ▶ Цельное молоко (свежее или кислое) ▶ Жиры, содержащиеся в мясе и птице | Жиры с высоким содержанием транс жирных кислот <ul style="list-style-type: none"> ▶ Маргарин и топленое растительное масло ▶ Обработанные продукты питания (печенья, чипсы, торты) ▶ Гидрогенизированное растительное масло |

Продолжение Таблицы 1

ПРОТЕИНЫ

- ▶ Грудное молоко
- ▶ Молоко
- ▶ Яйца
- ▶ Мясо и требуха животных, птицы и рыбы
- ▶ Зрелые бобы, горох
- ▶ Арахис
- ▶ Зерновые, если потребляются в большом количестве

ЖЕЛЕЗО**Легко усвояемые**

- ▶ Печень, кровь и требуха
- ▶ Мясо животных, птицы и рыбы (чем краснее цвет мяса, тем больше содержание железа)
- ▶ Грудное молоко

Продукты, из которых железо усваивается трудно, если эти продукты не употребляются с мясом, требухой, птицей или рыбой, либо продуктами с высоким содержанием витамина С

- ▶ Цельно смолотые зерновые,
- ▶ бобовые
- ▶ Шпинат, щавель и некоторые темно-зеленые листья

ЦИНК

- ▶ мясо и требуха
- ▶ мясо рыбы и птицы

ВИТАМИН А

- ▶ печень и почки
- ▶ яичный желток
- ▶ грудное молоко, в особенности молозиво
- ▶ масло и сыр
- ▶ цельная сушеная рыба (включая печень)
- ▶ овощи оранжевого цвета, например, морковь и тыква
- ▶ спелый абрикос, хурма, персик
- ▶ свекла
- ▶ овощи темно-зеленого/средне зеленого цвета, например, шпинат, щавель, листья мяты, горчица, кориандр, весенний лук (чем темнее цвет листьев, тем больше содержание витамина А)
- ▶ желтая кукуруза и желтые бананы, если потреблять их в большом количестве

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

- ▶ фасоль и арахис
- ▶ свежие овощи, в особенности темно-зеленые листья
- ▶ печень и почки
- ▶ грудное молоко
- ▶ яйца
- ▶ зерновые, если потреблять в больших количествах

ВИТАМИН С

- ▶ свежие фрукты, например, цитрусовые, абрикосы, гранат
- ▶ свежие овощи, например, зеленые листья, томаты, перец, морковь, кориандр
- ▶ грудное молоко
- ▶ свежие содержащие крахмал коренья и фрукты, если потреблять их в большом количестве
- ▶ отдельные продукты из диких растений и животных, такие как крапива, черемша, облепиха и различные дикие ягоды



**Таблица 2. СОДЕРЖАНИЕ КАЛОРИЙ, ПРОТЕИНА И ЖИРОВ
В ОТДЕЛЬНЫХ ПРОДУКТАХ**

| В 100 г съедобной части продукта | | | Процент съедобной части | Продукты питания |
|---|---------|---------|-------------------------|------------------------------------|
| Жир | Протеин | Калории | | |
| г | г | ккал | | |
| Зерновые | | | | |
| 0.2 | 7.7 | 261 | 100 | Пшеничный хлеб (из очищенной муки) |
| 1.7 | 10.9 | 369 | 100 | Пшеничный хлеб (из цельного зерна) |
| Кукуруза/маис | | | | |
| 3.8 | 9.3 | 353 | 100 | Мука из цельного зерна |
| 1.0 | 9.4 | 368 | 100 | Мука очищенная |
| 0.3 | 2.6 | 105 | 100 | Густая каша |
| 0 | 1.4 | 54 | 100 | Жидкая каша |
| 2.3 | 12.5 | 354 | 100 | Ячмень (цельный), необработанный |
| 0.9 | 7.6 | 360 | 100 | Полированный рис, необрушенный |
| 0.3 | 2.2 | 123 | 100 | Вареный полированный ри |
| Содержащие крахмал коренья, овощи и фрукты | | | | |
| 0.2 | 1.6 | 43 | 100 | Свекла сырая |
| 0.3 | 1 | 42 | 100 | Морковь сырая |
| 0.1 | 1.8 | 81 | 80 | Картофель сырой |
| 0.1 | 0.8 | 29 | 100 | Репа сырая |
| 0.1 | 0.6 | 18 | 100 | Редис красный сырой |
| 0.1 | 0.7 | 16 | 100 | Редис белый сырой |
| Бобовые | | | | |
| 0.8 | 22.6 | 333 | 100 | Фасоль сухая, сырая |
| 0.3 | 7.5 | 111 | 100 | Фасоль, сухая, вареная |
| 20.0 | 36.5 | 416 | 100 | Семена сои |
| 6.2 | 19.2 | 376 | 100 | Нут (сырой) |
| 2.6 | 8.9 | 164 | 100 | Нут (вареный) |
| 1.1 | 24.8 | 348 | 100 | Чечевица сырая |
| 0.4 | 9 | 116 | 100 | Чечевица вареная |

Продолжение Таблицы 2

| Орехи | | | | |
|---|------|-----|-----|---|
| 45 | 25.8 | 56 | 100 | Земляной орех |
| 54.1 | 18.6 | 643 | 100 | Миндаль сырой |
| 64.4 | 15 | 704 | 100 | Грецкий орех сырой |
| 53.8 | 20 | 637 | 100 | Фисташки жареные |
| Семена | | | | |
| 49 | 22.5 | 605 | 100 | Семена подсолнуха жареные |
| 42.1 | 33 | 555 | 100 | Тыквенные семена жареные |
| 45 | 25 | 581 | 100 | Арбузные семечки сушеные |
| Продукты питания животного происхождения | | | | |
| 4.4 | 1.0 | 70 | 100 | Грудное молоко |
| 3.3 | 3.3 | 61 | 100 | Коровье молоко |
| 3.8 | 3.4 | 70 | 100 | Козье молоко |
| 1.2 | 0.8 | 31 | 100 | Пахта |
| 38.9 | 2.3 | 361 | 100 | Сливки |
| 3.3 | 3.5 | 61 | 100 | Йогурт |
| 11.2 | 12 | 158 | 88 | Яйца |
| 7.9 | 19.5 | 161 | 100 | Мясо с небольшим количеством жира (козлятина) |
| 18.2 | 18.7 | 240 | 100 | Говядина сырая |
| 21 | 17 | 267 | 100 | Баранина сырая |
| 7.0 | 20 | 140 | 67 | Мясо птицы, сырое |
| 0.8 | 18.4 | 90 | 100 | Мясо рыбы (свежее, сырое) |
| 7.4 | 47 | 225 | 100 | Мясо рыбы (сушеное, соленое), сырое |
| Масла, жиры и сахар | | | | |
| 100 | 0 | 900 | 100 | Пищевое масло/сливочное масло |
| 82 | 0 | 718 | 100 | Масло/маргарин |
| 0 | 0 | 400 | 100 | Сахар |

Примечания:

ккал = килокалории

MJ = Мега Джоули (джоули являются современной единицей измерения калорий, 1 000 ккал = 4.18 MJ)

% EP= процент порции пищи = соотношение веса «при покупке» продуктов, которые можно потреблять в процентах—

= рассчитанные величины. Содержание муки в густой и жидкой кукурузной каше разное. Здесь приведены примерные значения.

ТАБЛИЦА 3. СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПРОДУКТАХ

| ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ | БОГАТЫЙ ИСТОЧНИК | ПОЛЕЗНЫЙ ИСТОЧНИК |
|--|--|---|
| Зерновые | Крахмал, клетчатка | Протеин Витамины группы Б Некоторые минералы |
| Содержащие крахмал коренья и фрукты | Крахмал, клетчатка | Некоторые минералы Витамин С в свежем виде Витамин А при желтом цвете |
| Зрелая фасоль и горох | Крахмал, протеин, клетчатка | Витамины группы Б Некоторые минералы |
| Масличные семена | Жир, протеин, клетчатка | Витамины группы Б Некоторые минералы |
| Мясо и рыба | Протеин, железо, цинк | Другие минералы Некоторые витамины |
| Печень (любого вида) | Протеин Железо Цинк Витамин А Фолат Другие витамины | - |
| Молоко и молочные продукты | Жир Протеин Некоторые минералы Некоторые витамины | - |
| Грудное молоко | Жир Протеин Большинство витаминов и минералы, кроме железа | Железо |
| Яйца | Протеин Витамины | Жир Минералы (но не железо) |
| Жиры и масла | Жир | - |

Продолжение Таблицы 2

| | | |
|------------------------------|------------------------------------|---|
| Зеленые листья темного цвета | Витамин С Фолат | Протеин Немного железа Клетчатка Витамин А |
| Овощи оранжевого цвета | Витамин А Витамин С | Минералы Клетчатка |
| Фрукты оранжевого цвета | Фруктоза Витамин А Витамин С | Клетчатка |
| Цитрусовые фрукты | Фруктоза Витамин С | - |

Источник: Бургесс и другие. 1994 г. Питание в общинах Восточной Африки. AMREF, Найроби.

Приложение 2

ПОТРЕБНОСТИ В КАЛОРИЯХ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ

Используйте следующую таблицу для сравнения потребностей разных членов семьи в калориях и питательных веществах.

| Пол/возраст | Масса тела | Калории | | Протеины | Железо | Цинк | Витамин А | Витамин С | Фолат |
|-----------------------|------------|-------------|-------|----------|----------------------|------|-----------|-----------|---------|
| | | ккал | МДж | г | мг | мг | мкг РЕ | мг | мкг DFE |
| Лет | кг | | | | | | | | |
| ОБА ПОЛА | | | | | | | | | |
| 0-6 месяцев | 6.0 | 524 | 2.19 | 11.6 | 0 ^а | 1.1 | 375 | 25 | 80 |
| 6-11 месяцев | 8.9 | 708 | 2.97 | 14.1 | 9 | 0.8 | 400 | 30 | 80 |
| 1-3 | 12.1 | 1022 | 4.28 | 14.0 | 6 | 8.4 | 400 | 30 | 160 |
| 4-6 | 18.2 | 1352 | 5.66 | 22.2 | 6 | 10.3 | 450 | 30 | 200 |
| 7-9 | 25.2 | 1698 | 7.10 | 25.2 | 9 | 11.3 | 500 | 35 | 300 |
| ДЕВОЧКИ | | | | | | | | | |
| 10-17 | 46.7 | 2326 | 9.73 | 42.6 | 14/32 ^б | 15.5 | 600 | 40 | 400 |
| МАЛЬЧИКИ | | | | | | | | | |
| 10-17 | 49.7 | 2824 | 11.81 | 47.8 | 17 | 19.2 | 600 | 40 | 400 |
| ЖЕНЩИНЫ | | | | | | | | | |
| 18-59 | | 2408 | 10.08 | 41.0 | 29/11 ^в | 9.8 | 500 | 45 | 400 |
| Беременные | | +278 | +1.17 | +6.0 | Высокий ^г | 15.0 | 800 | 55 | 600 |
| Грудное вскармливание | | +450 | +1.90 | +17.5 | 15 | 16.3 | 850 | 70 | 500 |
| 60 и старше | | 2142 | 8.96 | 41.0 | 11 | 9.8 | 600 | 45 | 400 |
| МУЖЧИНЫ | | 65.0 | | | | | | | |
| 18-59 | | 3091 | 12.93 | 49.0 | 14 | 14.0 | 600 | 45 | 400 |
| 60 и старше | | 2496 | 10.44 | 49.0 | 14 | 14.0 | 600 | 45 | 400 |

Источники: Энергия – ФАО, 2004 г. Потребности человека в калориях. Отчет совместной консультативной группы экспертов ФАО/ВОЗ/Университета ООН.

Серия технических документов по продовольственным продуктам и питанию, №1, РИМ. Протеины – ВТО. 1985 г.

Потребности в калориях и протеинах. Серия технических документов 724. Женева, питательные микроэлементы – ФАО/ВОЗ. 2002 г. Потребности человека в витаминах и минералах. Отчет совместной консультативной группы экспертов ФАО/ВОЗ/Университета ООН. Рим.

Примечания:

Ккал = килокалории

МДж = мега джоули

(джоули являются современной единицей для измерения калорий, 1 000 ккал = 4.18 MJ)

RE = эквивалент ретинола

DFE = эквиваленты фолата в питании

Эти значения предполагают, что:

- дети находятся на грудном вскармливании не менее одного года;
- дети старшего возраста и взрослые принимают меньшие порции пищи, содержащей железо (например, мясо);
- другие протеины животного происхождения и продукты с высоким содержанием витамина С, и большого количества основных продуктов питания;
- такие продукты, как маис; биологическая ценность железа составляет «10% биологической ценности, а биологическая ценность цинка ниже;
- взрослые имеют умеренную физическую нагрузку.

а. Доношенные младенцы рождаются с запасами железа, достаточными на шесть месяцев;

б. Необходимое количество железа когда начинается менструация;

в. необходимое количество железа после менопаузы;

г. Потребность в железе настолько высока, что добавки с железом рекомендуются обычно беременным женщинам и беременным девушкам подросткового возраста.

Приложение 3

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ

На английском языке

К. Браун и С. Вухлер, 2000. *Цинк и здоровье человека.* М1.

А. Бургесс и др. 1994. *Питание в общинах Восточной Африки.* AMREF.

FANTA/AED. 2003. *Последствия антиретровирусной терапии в питании в местах с ограниченными ресурсами.* FANTA.

ФАО. 2001. *Улучшение питания разведением огородов.* Тренинговые материалы для подготовки полевых работников в Африке. ФАО.

ФАО/ВОЗ. 2002. *Потребности человека в витаминах и минералах.* ФАО.

ФАО/ВОЗ. 2002. *Полноценно жить в ВИЧ/СПИД.* Пособие по поддержке и питанию людей, живущих с ВИЧ/СПИД. ФАО.

INACG. 2002. *Анемия, дефицит железа и железодефицитная анемия.* INACG.

IVACG. 2002. *Ансийское соглашение об оценке и борьбе с недостаточностью витамина А.* IVACG.

Linkages/AED. 2001. *Необходимые меры в секторе здравоохранения для улучшения питания матерей в Африке.*

Linkage/AED. 2002. *Рождение и прикладывание к груди в первые 7 дней после рождения.* Факты о питании.

Linkages/AED. 2002. *Исключительное грудное вскармливание: единственный источник воды, который необходим детям.* FAQ Стр. 5.

Linkages/AED. 2002. *Поддержка матерей друг для друга в кормлении грудью.* FAQ Стр 2.

Д. МакЛарен и М. Фригг, 2001. *Руководство по влиянию витамина А на здоровье.* 2-е издание. Task Force Sight and Life.

ВПП. 2000. *Книга по питанию.* ВПП

ВОЗ. 2000. *Дополнительный прикорм: питание для грудных детей.* ВОЗ.

ВОЗ. 2000. *Лечение ребенка с серьезной инфекцией и серьезным недоеданием.* ВОЗ.

ВОЗ. 2001. *Оценка, профилактика и лечение железодефицитной анемии: пособие для менеджеров программ.* ВОЗ.

ВОЗ. 2003. Потребности питания людей, живущих с ВИЧ/СПИД. Отчет технической консультации 13-15 май 2003. ВОЗ, Женева.

ВОЗ/ФАО. 2003. Диета, питание и профилактика болезней. Отчет совместной консультативной группы ВОЗ/ФАО. Серия технических отчетов ВОЗ. ВОЗ.

ВОЗ/BASICS/ЮНИСЕФ. 1999. Главное о питании. Пособие для менеджеров программ. ВОЗ.

На русском языке

Министерство Здравоохранения РФ/ЮНИСЕФ/ВОЗ. 2002. Консультируйте мать. Региональная публикация № 87.

Ким Флейшер Микаэлсен, Лоренс Увевер, Франческо Бранка, Эйлин Робертсон. 2002. Кормление и питание грудных детей и детей раннего возраста. ВОЗ/ЮНИСЕФ

Адреса этих и других изданий о питании:

AMREF Африканский Фонд Медицины и Исследований **Medical and Research Foundation**

P.O. ящик 27691

00506 Найроби, Кения

Эл.почта: amrefbooks@amrefhq.org

FANTA/AED Проектная Академия Развития в области Образования в Технической Помощи в вопросах Питания и Кормления

1825 Коннектикут авеню., NW

Вашингтон, ФО 20009, Соединенные Штаты Америки

Эл.почта: fanta@aed.org

FAO (ФАО) Подовольственная и Сельскохозяйственная Организация ООН

Группа по продажам и маркетингу

Виале делле Терме ди Каракалла

00100 Рим, Италия

Эл.почта: publications-sales@fao.org

Можете попытаться получить бесплатные копии, написав Директору в Отдел Питания и Защиты Прав Потребителя.

INACG Международная Консультативная Группа по Анемии, Вызванной Питанием

ILSI Институт Питания Человека

Уван Томас Серкл, NW, девятый этаж

Вашингтон, ФО 20005-5802 Соединенные Штаты Америки

Эл.почта: hni@ils.org

IVACG Международная Консультативная Группа по Витамину А

ILSI Институт Питания Человека
Уван Томас Серкл, NW, девятый этаж
Вашингтон, ФО 20005-5802 Соединенные Штаты Америки
Эл. почта: hni@ilsis.org

Linkages/AED Проектная Академия Развития в области Образования

1825 Коннектикут авеню.
Вашингтон, ФО 20009, Соединенные Штаты Америки
Эл. почта: linkages@aed.org

MI Инициатива по Микроэлементам

Р.О. Ящик 56127
250 ул. Альберта.
Оттава, Онтарио
Канада K1R 7Z1
Эл. Почта: mi@micronutrient.org

SCN Постоянная Комиссия по Пиатнию ВОЗ

20, просп. Аппиа
1211 СН-Женева 27, Швейцария
Эл. почта: scn@who.int

TALC Обучение-пособия по низкой цене

Р.О. ящик 49
Сент Албанс
Хертс AL1 5TX
Соединенное Королевство
Эл. почта: info@talcuk.org

Task Force SIGHT and LIFE

Р.О. ящик 2116
СН-4002 Базель, Швейцария
Эл. почта: sight.life@dsm.com

UNICEF (ЮНИСЕФ) Детский Фонд ООН

Отдел Публикаций
3, Площадь ООН
Нью-Йорк, NY 10017, Соединенные Штаты Америки
Эл. почта: pubdoc@unicef.org

WFP (ВПП) Всемирная Продовольственная Программа

Виа Чезаре Джулио Виола 68
Парко деи Медичи
00148 Рим, Италия
Эл. почта: wfpinfo@wfp.org

WHO (ВОЗ) Всемирная Организация Здравоохранения

Отдел Распределений и Продаж

20, просп. Аппиа

СН-1211 Женева 27, Швейцария

Эл. почта: bookorders@who.int

Попытайтесь получить бесплатные копии, написав Директору, Отдел Питания для Здоровья и Развития

ГЛОССАРИЙ

Подростковый период Период между 10–18 годами, когда дети растут и становятся взрослыми.

СПИД Синдром Приобретенного Иммунодефицита. Группа заболеваний, вызванных ВИЧ.

Анемия Состояние, при котором у человека низкий уровень гемоглобина или гематокрита. Самой распространенной причиной является дефицит железа. Дополнительной причиной может служить недостаток фолиевой кислоты, витамина В 12, витамина А и других питательных веществ. Анемию также могут вызвать малярия, инвазия анкилостомы, другие инфекции (такие как ВИЧ/СПИД), сильное кровотечение и серповидно-клеточная анемия.

Индекс Массы Тела (ИМТ) Измерение веса, показывающее является ли вес взрослого человека избыточным, нормальным или недостаточным. ИМТ = вес (кг), разделенный на вес (м)² (см. Тему 11). Нормальный вес соответствует ИМТ 18,5 – 24,9 (см. ожирение и избыточный вес ниже).

Заменитель грудного молока Любая пища, используемая, как частичный или полный заменитель грудного молока.

Дополнительный прикорм Подкармливание ребенка пищей в дополнение к грудному молоку или заменителем грудного молока.

Исключительное грудное вскармливание Кормление ребенка только грудным молоком матери или кормилицы, или сцеженным грудным молоком без использования какой-либо другой твердой или жидкой пищи, за исключением капель или витаминных сиропов, минеральных добавок или лекарств.

Продовольственная безопасность семьи Ситуация, которая имеет место, когда семья располагает достаточным количеством безопасных и питательных продуктов в течение года, чтобы удовлетворять питательные потребности членов семьи продуктами, которые им нравятся и дают им возможность жить активной и здоровой жизнью.

Обогащенные продукты Продукты с добавлением питательных веществ для повышения питательной ценности. Примером может служить соль, обогащенная йодом, а также крупы, обогащенные витаминами группы В и железом.

Здоровое, сбалансированное питание Питание, которое обеспечивает достаточное количество и разнообразие продуктов, необходимых для удовлетворения нужд человека в энергии и питательных веществах.

ВИЧ Вирус Иммунодефицита Человека.

Иммунная система Все механизмы, которые защищают организм от вредных внешних факторов, особенно вирусов, бактерий, грибов и паразитов.

Дефицит железа Низкий уровень железа в крови и тканях, что затрудняет работу организма. Это имеет место, когда человек использовал все запасы железа в организме и усваивает мало железа из потребляемых продуктов. Дефицит железа распространен больше чем анемия. Это распространено в тех местах, где потребляется мало продуктов, содержащих железо или оно распространено в том виде, в котором организму его трудно усваивать (например железо, содержащееся в растениях).

Макроэлементы Питательные вещества (такие как углеводы, жиры и белки), необходимые организму в больших количествах.

Нарушение питания Патологическое физиологическое состояние, вызванное недостатком, избытком или дисбалансом энергии и питательных веществ.

Микроэлементы Питательные вещества (такие как витамины и минералы), необходимые организму в очень малых количествах.

Нутриент (питательное вещество) Часть пищи, которая усваивается и используется организмом для энергии, роста, обновления и защиты от болезней.

Питание Изучение продуктов, рационов и привычек в питании, а также того, как питательные вещества используются организмом. Это слово также используется для обозначения потребления пищи человеком (например «ему следует лучше питаться»).

Ожирение Состояние, при котором человек «жирный». Для взрослых это означает Индекс Массы Тела 30 и более.

Потроха и требуха Печень, сердце, почки, кровь, мозги и другие немясные части животных, которые съедобны. Чем краснее продукт, тем больше железа он содержит.

Условно-патогенная инфекция Инфекция, в которой микроорганизм обычно не вызывает болезнь, но становится патогенным в организме человека, иммунная система которого ослаблена ВИЧ инфекцией.

Избыточный вес Состояние, при котором вес человека превышает норму по отношению к его росту. У взрослых это означает Индекс Массы Тела 25- 29,9.

Люди, живущие с ВИЧ/СПИД Общее название людей, инфицированных ВИЧ, не зависимо от того, являются ли симптомы явными.

Заменяющее питание Кормление ребенка, который не получает грудное молоко с питанием, которое обеспечивает все необходимые ребенку питательные вещества. В течение первых шести месяцев это должен быть заменитель грудного молока.

Нарушения, вызванные дефицитом витамина А Все физиологические отклонения, вызванные нехваткой витамина А, включая клинические признаки и симптомы.

Руководство по питанию семьи является практическим руководством, имеющим целью способствовать улучшению питания семей.

Изначально пособие разрабатывалось для медицинских работников, специалистов по питанию, распространителей сельскохозяйственных знаний и других специалистов, работающих непосредственно с сообществами. Оно также полезно для родителей, которые хотят улучшить свои знания о здоровом питании.

Руководство состоит из 11 тем, которые затрагивают основные вопросы питания, продовольственную безопасность семьи, планирование и гигиену питания, особые нужды в питании у детей, женщин, мужчин, пожилых и больных людей, а также людей, страдающих от нарушения питания. В каждой теме дается обзор новейших данных по питанию, которые могут быть использованы для подготовки различных образовательных мероприятий и материалов: сессий с семьями и другими группами в сообществах; подготовки печатных и других материалов для средств массовой информации (радиопередачи); тренинговых материалов для сотрудников в различных секторах, которым приходится сталкиваться с вопросами питания.

Информация о питании в каждой теме подкреплена предложениями коммуникационной работы для людей, работающих непосредственно с сообществами. Эти предложения описывают шаги, которые необходимо предпринять для подготовки образовательных сессий, вовлечения в них людей и для того, чтобы сделать их интересными.



ISBN 9778-92-5-405233-1



9 77892 5 4 0 5 233 1

TC/M/Y5740R/1/10.08/200