

Лучшее питание
лучшее качество жизни

ПИТАНИЕ МАТЕРЕЙ И ДЕТЕЙ

За последние двадцать лет недостаточность питания матерей и детей **сократилась почти вдвое**

Недоедание у детей по-прежнему является самой серьезной из всех связанных с питанием проблем для здоровья в мире



161 млн детей отстают в физическом развитии вследствие **хронической недостаточности питания**

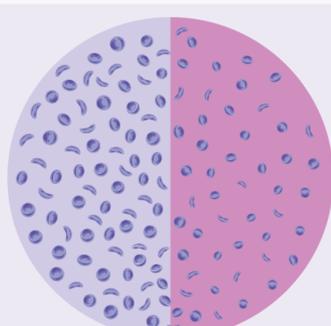


99 млн детей имеют пониженную массу тела



45% детских смертей обусловлены **недостаточностью питания матерей и детей**

Вызванная дефицитом железа **АНЕМИЯ** ведет к повышенному риску осложнений при беременности, нарушениям в когнитивном развитии и смерти детей и матерей



От анемии, вызванной дефицитом железа, страдают **50%** беременных женщин в развивающихся странах

В развивающихся регионах самая высокая распространенность задержки физического развития у детей до пяти лет



Распространенность задержки физического развития у детей в мире сократилось с 40% до 25%

257 МЛН
1990 год

161 МЛН
2013 год

Улучшение рациона питания женщин до и во время беременности и в период лактации и повышение качества **оказываемых им услуг здравоохранения** может способствовать значительному сокращению недоедания у детей



Первые 1 000 дней жизни – самый важный период для здорового роста и развития ребенка

Зачатие



12 месяцев

24 месяца

Необходимой составляющей здорового питания является исключительно **грудное вскармливание** в первые шесть месяцев жизни младенца с последующим введением высокопитательного прикорма



Зерновые, корне- и клубнеплоды



Бобовые



Фрукты и овощи



Мясо, рыба и молочные продукты

Пищевые продукты, обогащенные основными витаминами и минеральными веществами, также должны быть частью рациона питания там, где отсутствует продовольственное разнообразие

ВИТАМИН А
ЦИНК

ЖЕЛЕЗО

ФОЛАТЫ
ЙОД



Просвещение всех членов семьи по вопросам питания является главным в обеспечении правильного питания



Обучение матерей, отцов, девушек-подростков и женщин пожилого возраста правильному вскармливанию детей



Организация для мелких фермерских хозяйств просвещения по вопросам питания



Обучение правильному выбору, приготовлению и потреблению питательного продовольствия



Наделение женщин более широкими возможностями по использованию ресурсов и доходов

www.fao.org/icn2



Продовольственная и сельскохозяйственная организация Объединенных Наций



©FAO - октябрь 2014 года