



Обучающие презентационные материалы

54910.DIA.18.04.0823a.26.1.2019

Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция)
125009, Москва, ул. Тверская, д. 22. Тел.: (495) 721-14-00, факс: (495) 721-14-11. www.sanofi.ru

ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА:

1. СВЕТОФОР ПИТАНИЯ

Упражнение 1.

Покажите пациентам сторону тарелки с изображением продукта. Спросите их, к какому цвету (светофора) относится этот продукт? Переверните тарелку, чтобы показать правильный ответ.

Упражнение 2.

Раздайте пациентам произвольное количество тарелок. Попросите собрать из продуктов привычный «ужин». Необходимо проследить, чтобы среди выбранных продуктов не было тех, которые относятся к красной зоне светофора. Если встречаются «красные» продукты, попросите пациента найти замену.

2. СИСТЕМА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ (ХЕ)

Упражнение 1.

Покажите пациентам сторону тарелки с картинкой. Попросите их определить, сколько ХЕ содержит продукт. Переверните тарелку, чтобы пациенты увидели правильный ответ.

Упражнение 2.

Раздайте пациентам произвольное количество тарелок. Предложите пациентам собрать «ужин» на 3–4 ХЕ. Проверьте, правильно ли выполнено задание и вместе найдите замену некоторым продуктам, если это необходимо.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Цвет фона соответствует цвету продукта по системе «Светофор питания»

Количество кругов соответствует количеству ХЕ в представленном объеме продукта

СОСТАВ МАТЕРИАЛОВ:

НАПИТКИ

- Молоко
- Сок апельсиновый
- Газированный напиток на сахаре
- Газированный напиток light
- Вино сухое
- Пиво

СЛАДОСТИ, СНЭКИ

- Сахар-рафинад
- Шоколад
- Торт
- Мороженое сливочное в шоколаде
- Диабетическое печенье
- Блин
- Вареники с вишней
- Крекеры
- Чипсы

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

- Апельсин
- Банан
- Виноград
- Грейпфрут
- Груша
- Киви
- Клубника
- Малина
- Манго
- Мандарины
- Персик
- Сливы
- Сухофрукты
- Яблоко маленькое
- Яблоко крупное

ЗЛАКИ

- Черный хлеб
- Белый хлеб
- Каша гречневая
- Овсяная каша
- Рис отварной
- Кукуруза

ОВОЩИ

- Листья салата
- Огурцы
- Картофель отварной
- Картофель фри
- Редис
- Салат из помидоров и огурцов

МОЛОЧНЫЕ И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, МОРЕПРОДУКТЫ

- Йогурт сливочный фруктовый
- Йогурт натуральный молочный без фруктов
- Сыр твердых сортов
- Творог
- Яйцо
- Отварные креветки
- Колбаса докторская
- Сало

БЛЮДА ИЗ НЕСКОЛЬКИХ ИНГРЕДИЕНТОВ

- Гамбургер из «Макдональдс»
- Пельмени
- Сосиски с яичницей
- Макароны с кетчупом, помидоры
- Сосиски с макаронами и отварной стручковой фасолью
- Отварное нежирное мясо, овощное рагу
- Запеченная рыба, картофель, салат
- Фрикадельки мясные, макароны отварные
- Жареная рыба, картофель фри
- Жареная курица и отварной картофель
- Бефстроганов, картофельное пюре

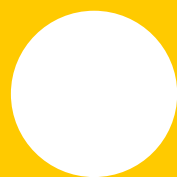
1. Алгоритмы специализированной медицинской помощи больным сахарным диабетом / Под редакцией И.И. Дедова, М.В. Шестаковой, А.Ю. Майорова. – 9-й выпуск. – М.: УП ПРИНТ; 2019.

2. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Х46 М.: ДеЛи принт, 2002. - 236 с.

1

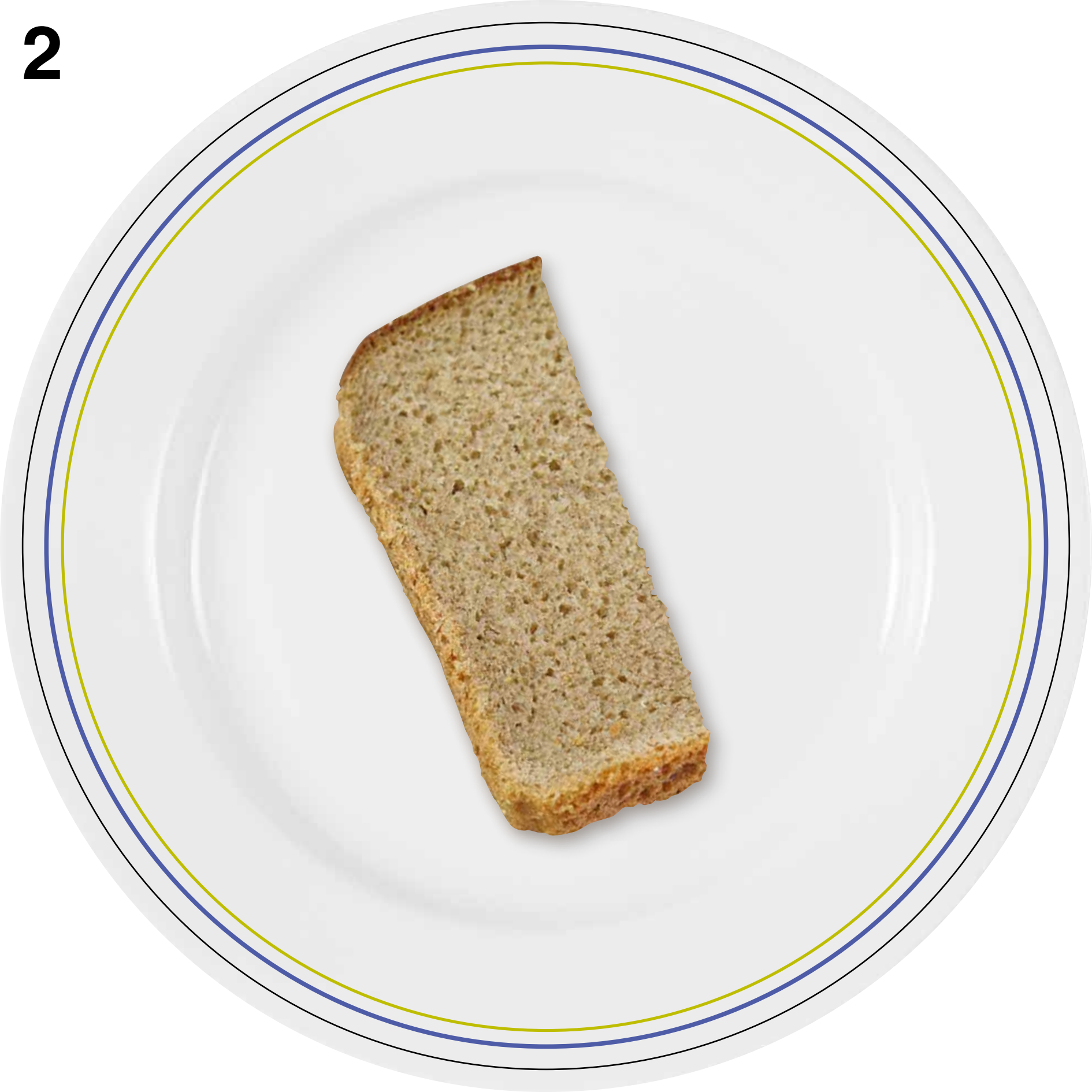


1

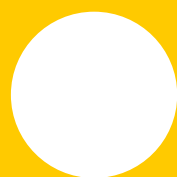


**БЕЛЫЙ ХЛЕБ,
1 КУСОК, 20 Г**

2

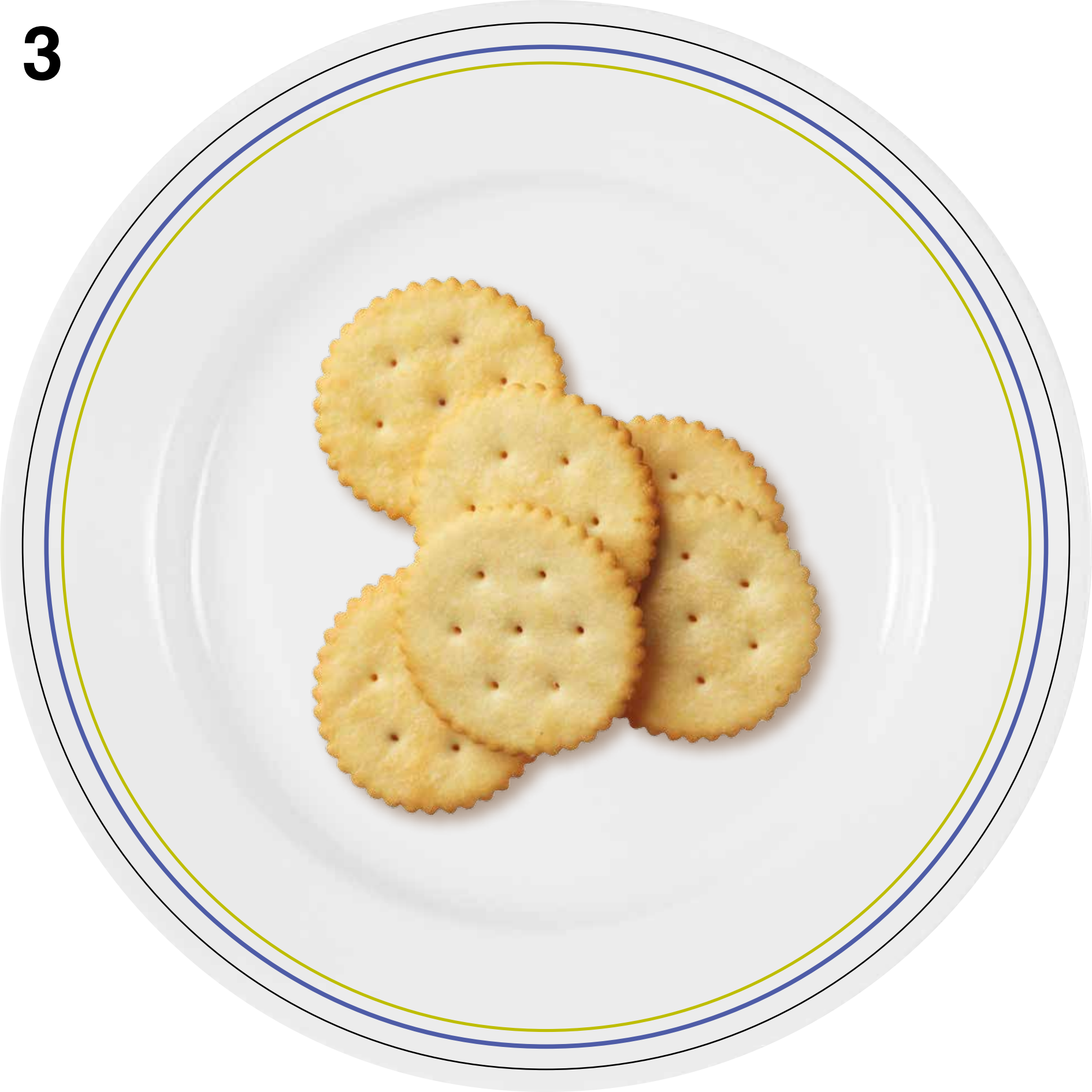


2

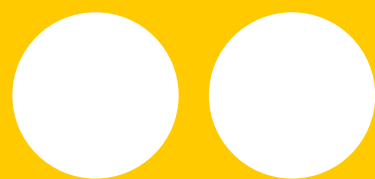


**ЧЕРНЫЙ ХЛЕБ,
1 КУСОК, 25 Г**

3



3

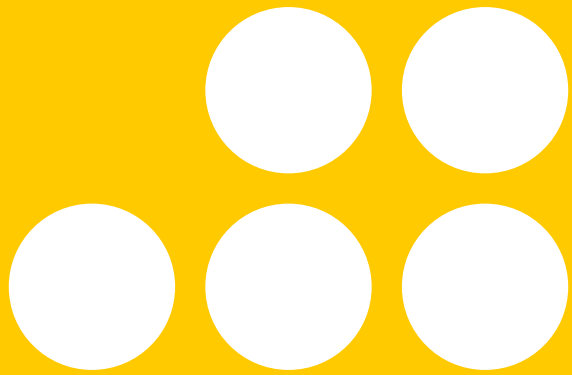


**КРЕКЕРЫ,
30 Г**

4



4

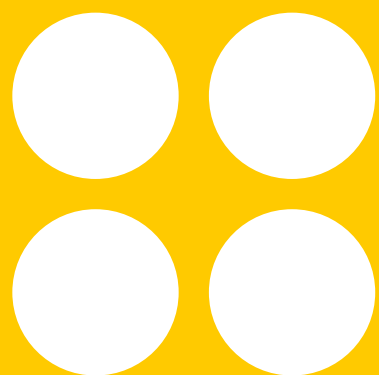


**КАША
ГРЕЧНЕВАЯ,
10 СТ. Л.
С ГОРКОЙ**

5

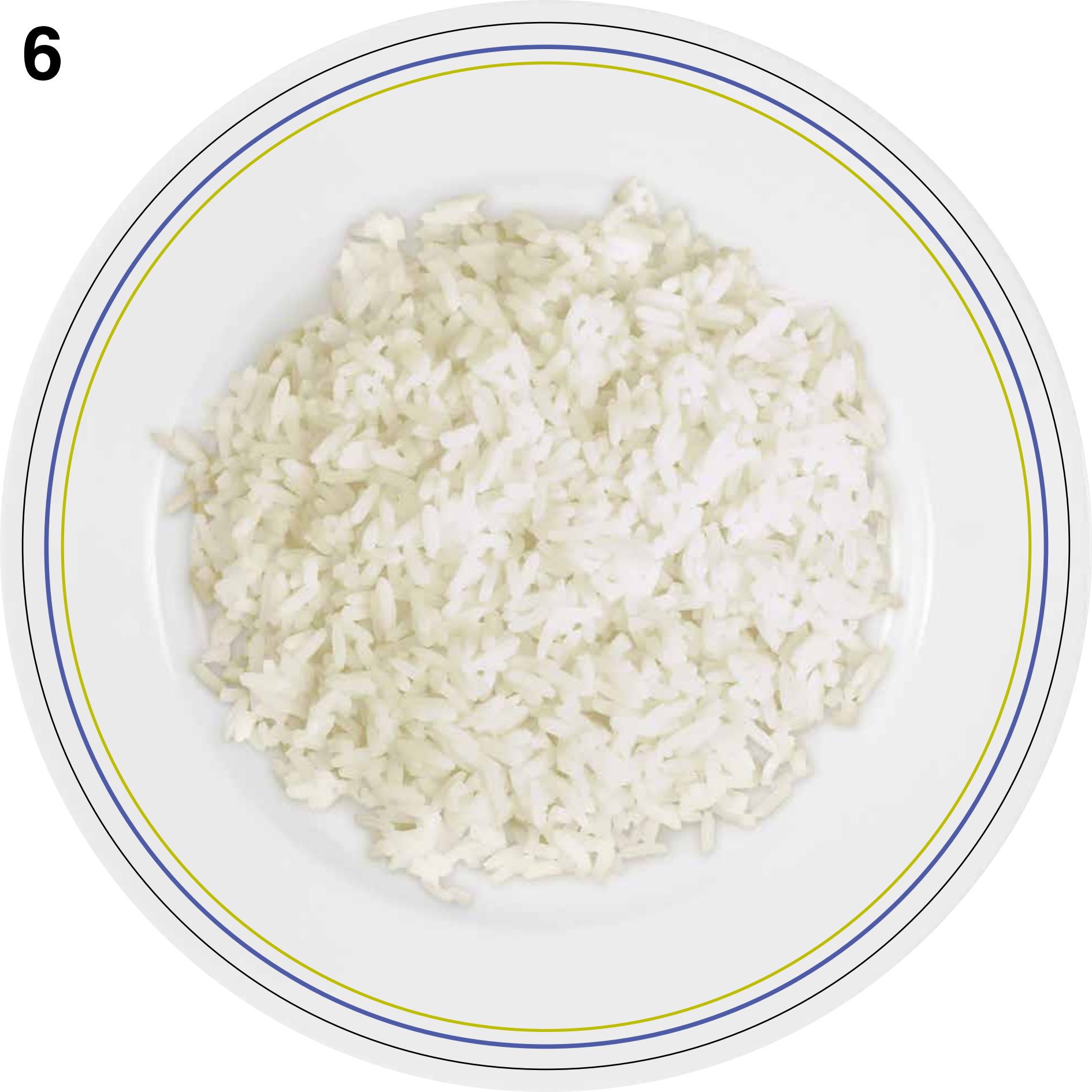


5

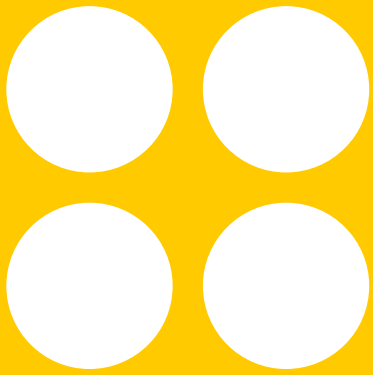


**ОВСЯНАЯ
КАША, 8 СТ. Л.
С ГОРКОЙ**

6



6

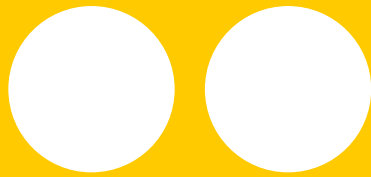


**РИС
ОТВАРНОЙ,
8 СТ. Л.
С ГОРКОЙ**

7

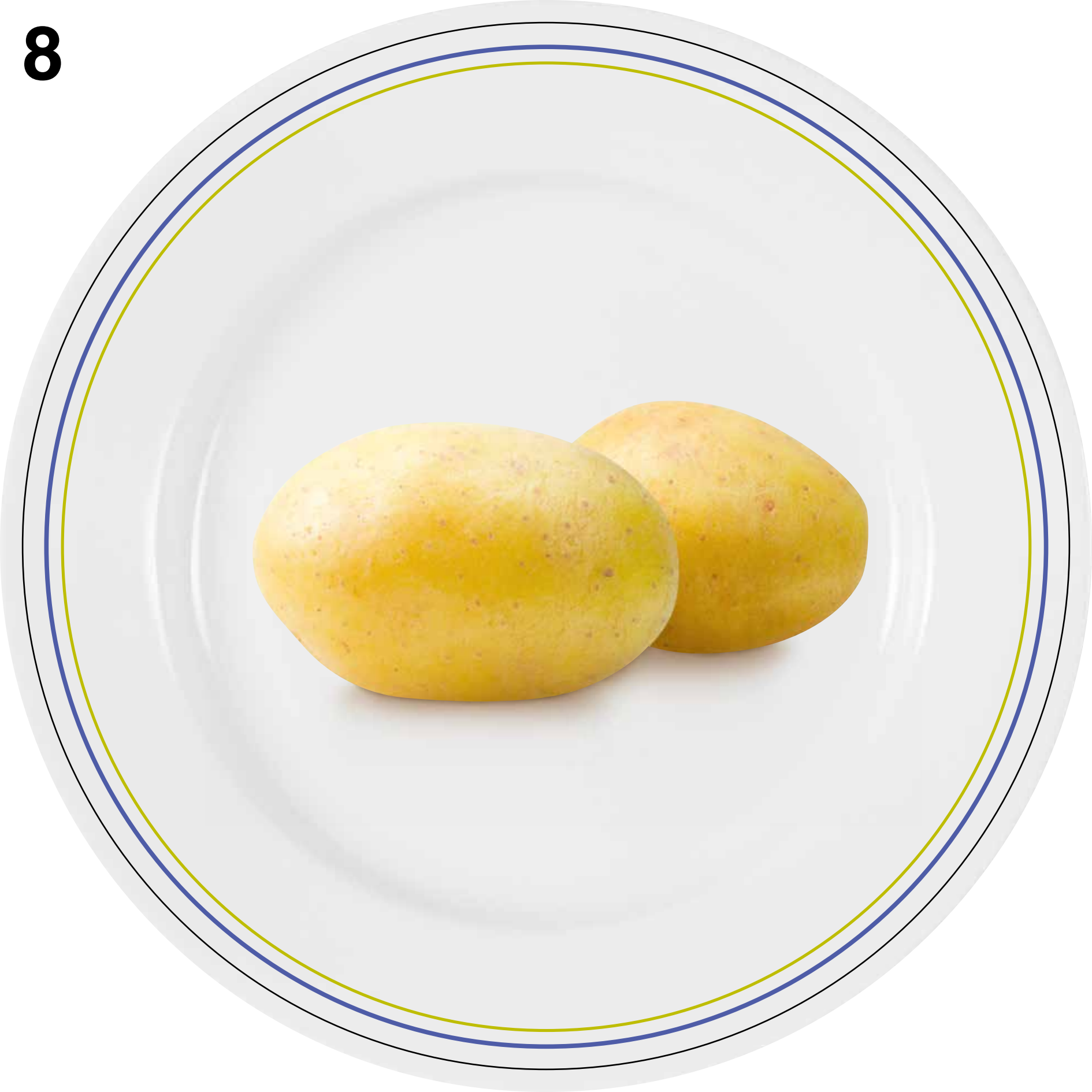


7

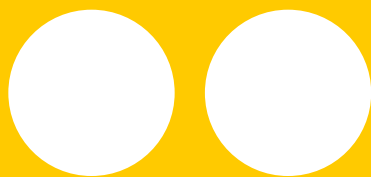


**КУКУРУЗА,
1 ПОЧАТОК,
200 Г**

8

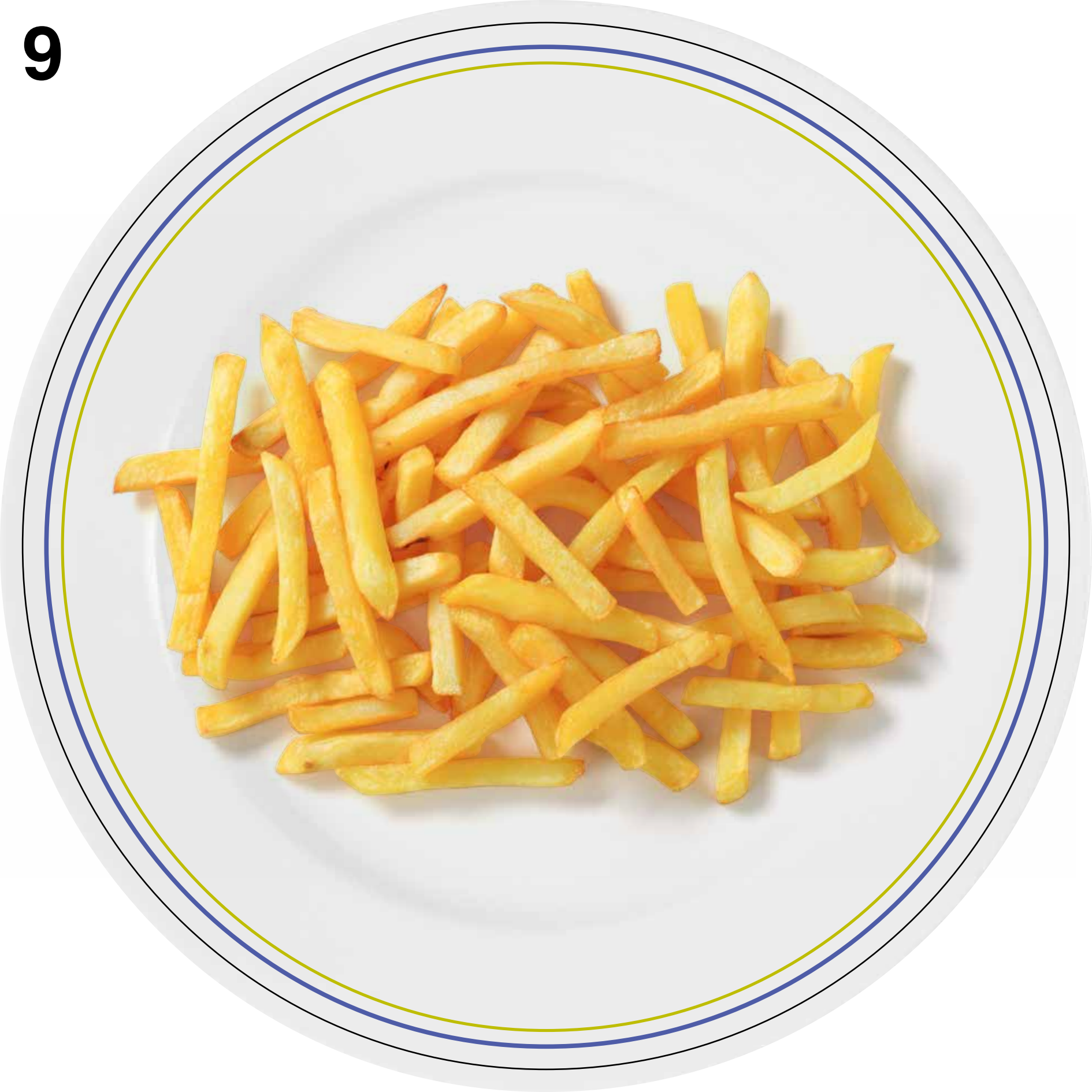


8

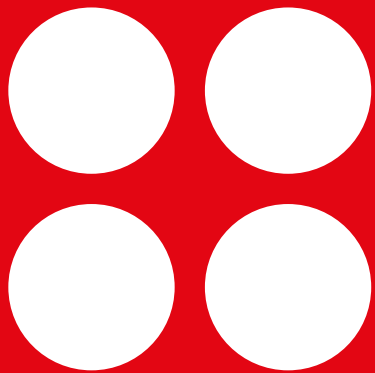


**КАРТОФЕЛЬ
ОТВАРНОЙ,
2 ШТ., 150 Г**

9



9



КАРТОФЕЛЬ
ФРИ, 140 Г

10



10

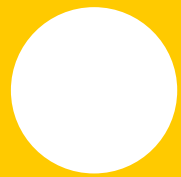


ЧИПСЫ, 50 Г

11



11

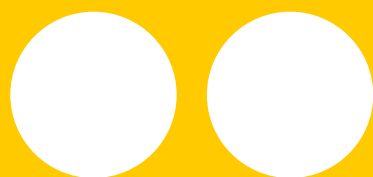


**АПЕЛЬСИН,
150 Г**

12



12

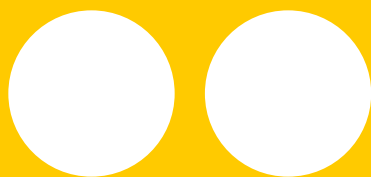


БАНАН, 140 Г

13



13

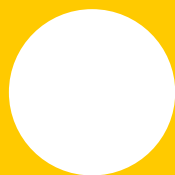


**ВИНОГРАД,
12 ШТ.,
НЕБОЛЬШИХ,
70 Г**

14



14

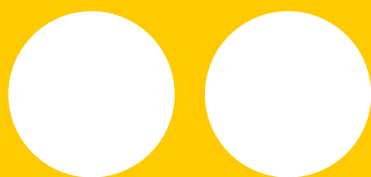


**ГРЕЙПФРУТ,
1/2 ШТ., 170 Г**

15



15

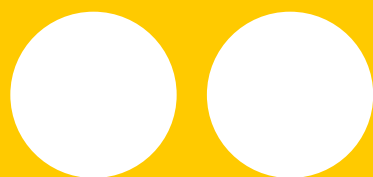


**ГРУША
КРУПНАЯ,
180 Г**

16



16



**КИВИ, 2 ШТ.,
220 Г**

17



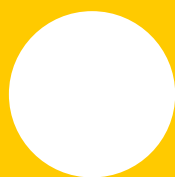
17

**КЛУБНИКА
10 ШТ.,
СРЕДНИХ,
160 Г**

18

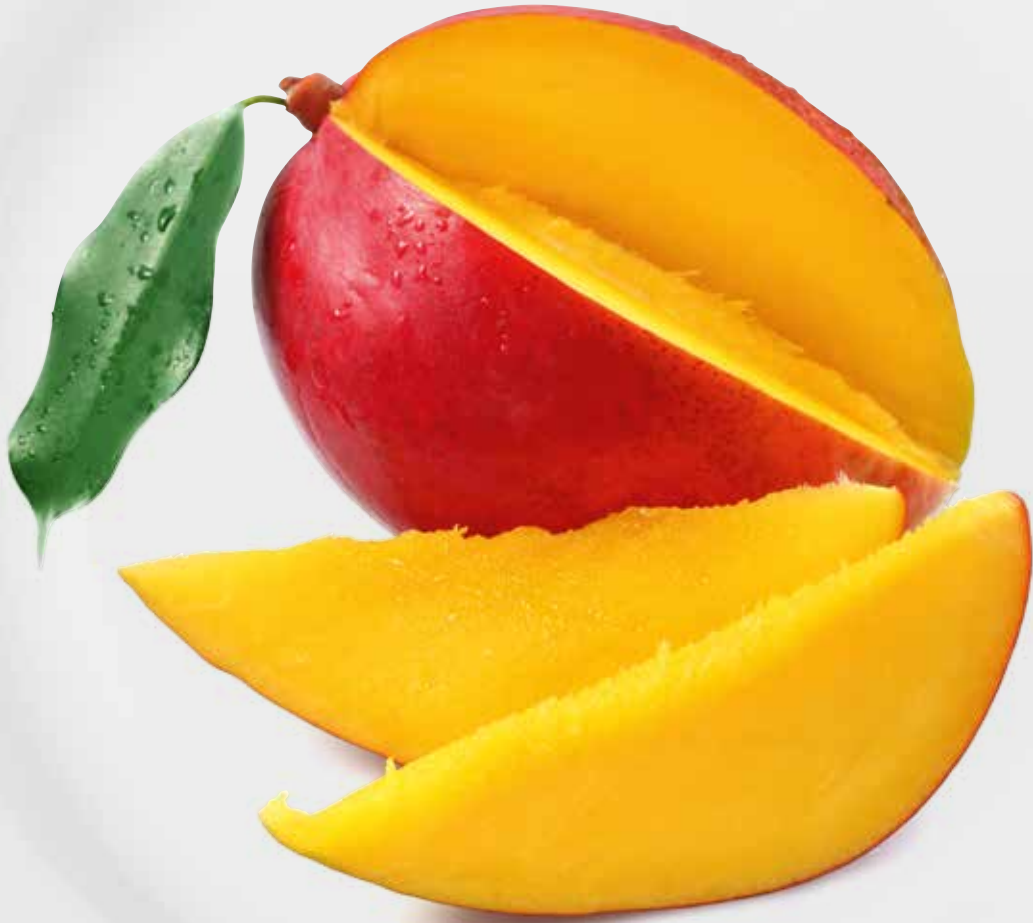


18

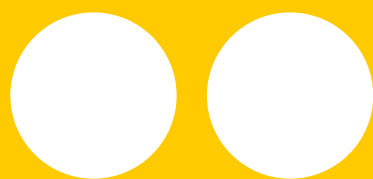


**МАЛИНА,
160 Г**

19

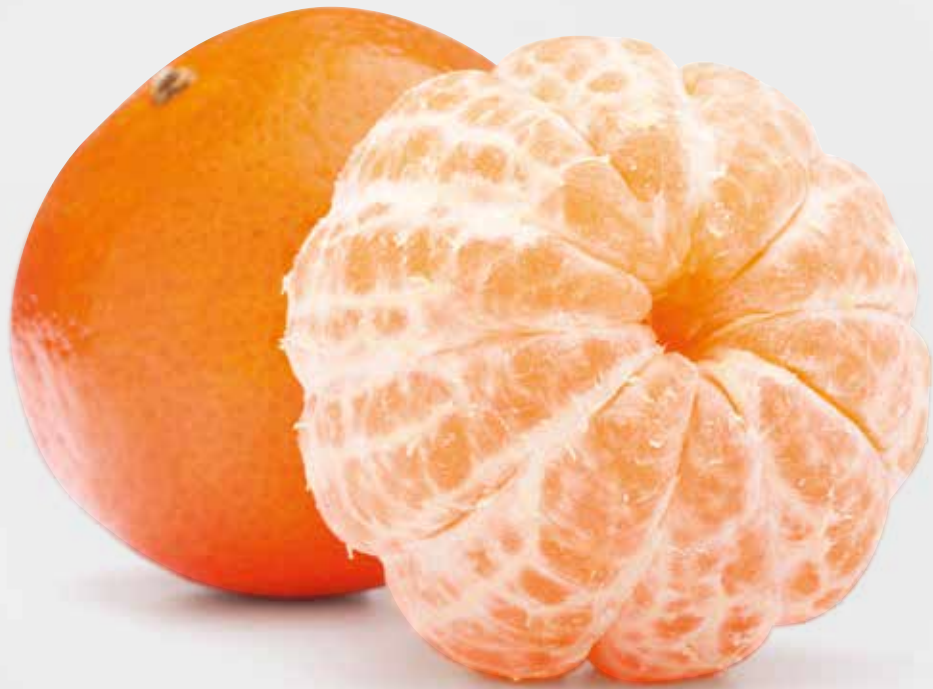


19

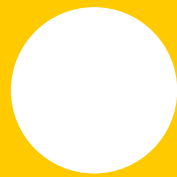


МАНГО, 220 Г

20



20

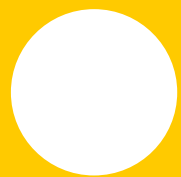


**МАНДАРИНЫ,
2 ШТ., 150 Г**

21



21



ПЕРСИК, 120 Г

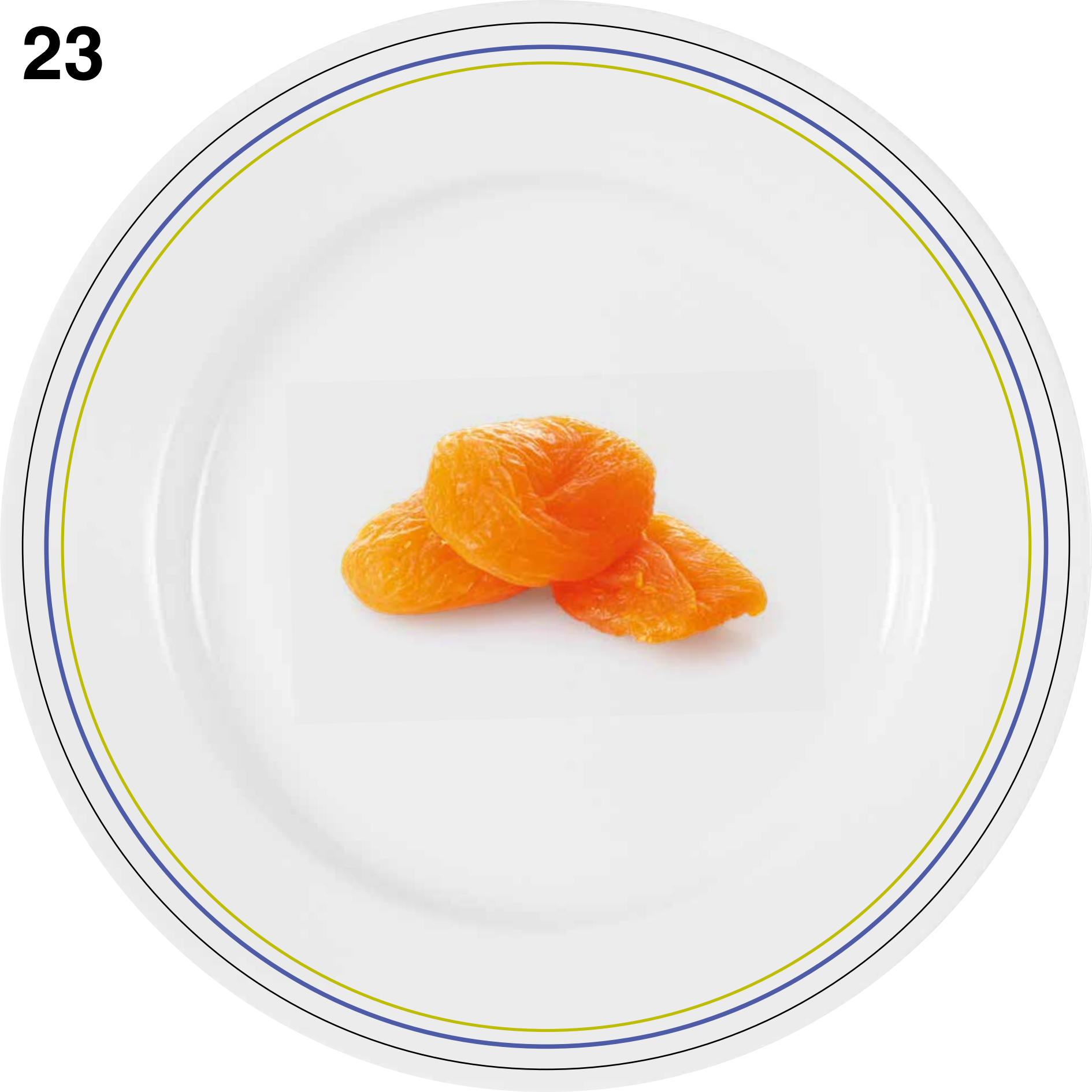
22



22

**СЛИВЫ, 3 ШТ.,
МАЛЕНЬКИХ,
90 Г**

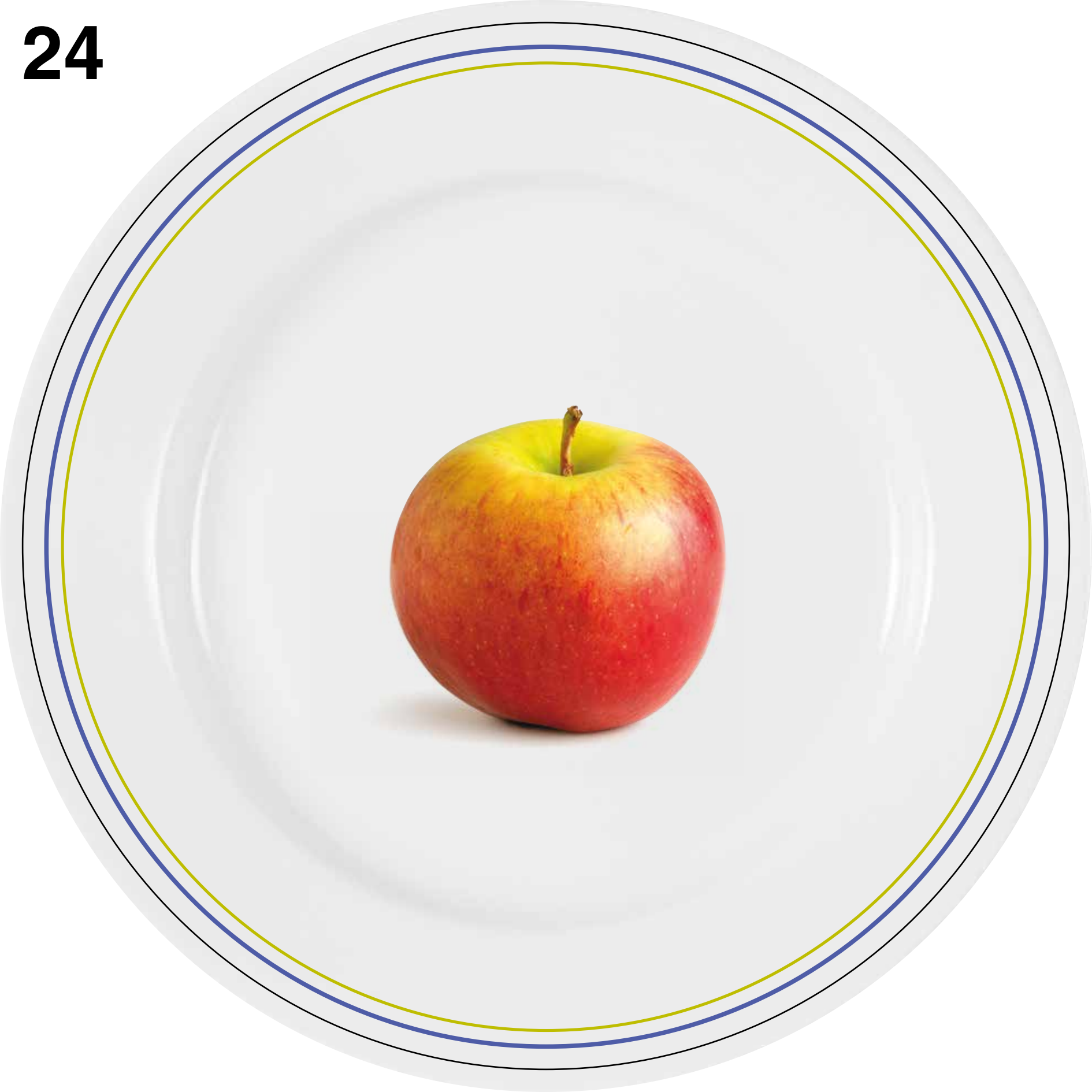
23



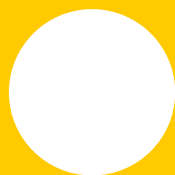
23

**СУХОФРУКТЫ:
3 МАЛЕНЬКИХ
КУРАГИ, 20 Г**

24



24

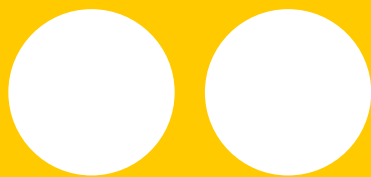


**ЯБЛОКО
МАЛЕНЬКОЕ,
90 Г**

25



25



**ЯБЛОКО
КРУПНОЕ,
180 Г**

26



26



**МОЛОКО,
1 СТАКАН,
250 МЛ**

27



27

**ЙОГУРТ
НАТУРАЛЬНЫЙ
МОЛОЧНЫЙ
БЕЗ ФРУКТОВ,
125 Г**

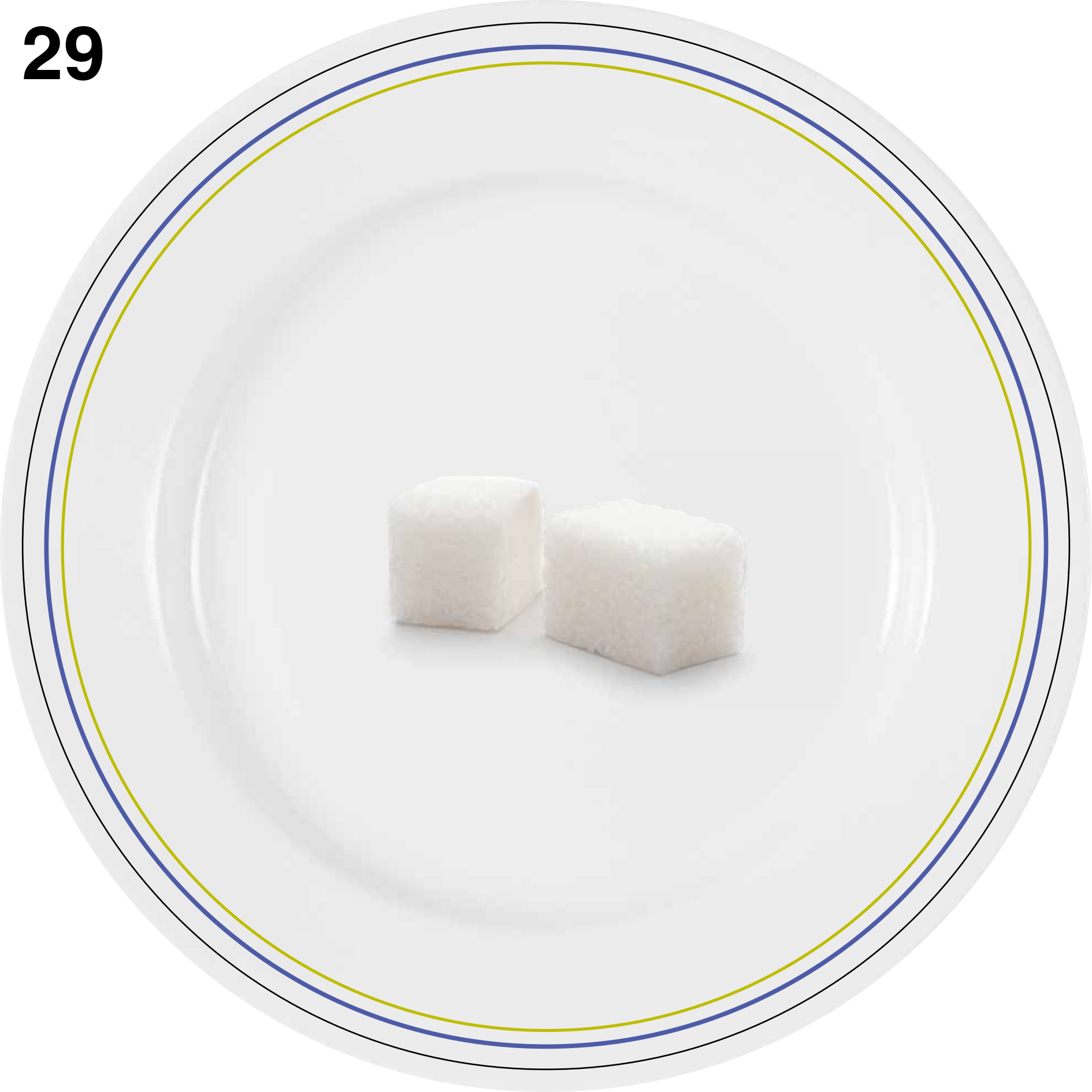


28



**ЙОГУРТ
СЛИВОЧНЫЙ
ФРУКТОВЫЙ,
125 Г**

29



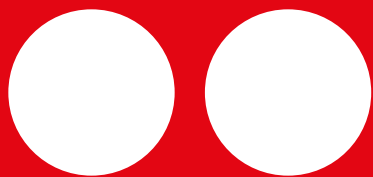
29

**САХАР-
РАФИНАД,
2 КУСКА, 10 Г**

30



30

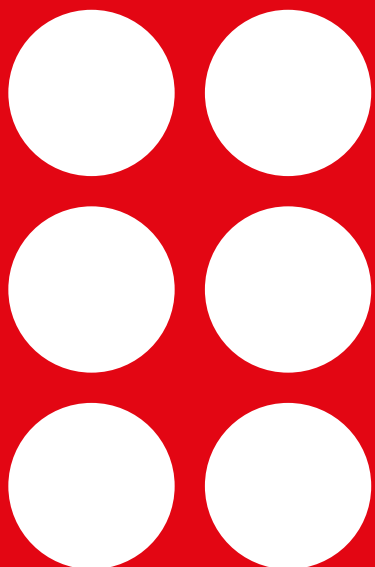


**ШОКОЛАД,
40 Г**

31



31

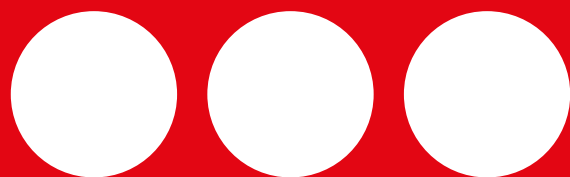


**ТОРТ,
1 КУСОК,
100 Г**

32



32



**ГАМБУРГЕР
ИЗ «МАКДО-
НАЛЬДС»**

33



33

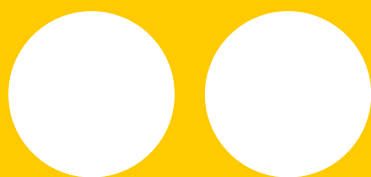


**МОРОЖЕНОЕ
СЛИВОЧНОЕ
В ШОКОЛАДЕ,
70 Г**

34



34

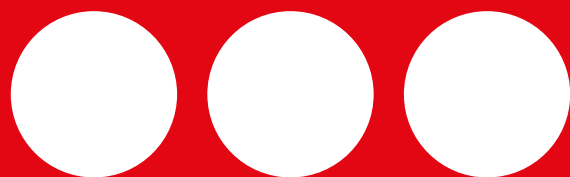


**СОК АПЕЛЬ-
СИНОВЫЙ,
1 СТАКАН,
200 МЛ**

35



35



**ГАЗИРОВАН-
НЫЙ НАПИТОК
НА САХАРЕ,
0,33 Л**

36



36

**ГАЗИРОВАННЫЙ
НАПИТОК LIGHT,
0,33 Л**

37



37

ТВОРОГ, 0% ЖИРА

38



38

**СЫР
ТВЕРДЫХ СОРТОВ**

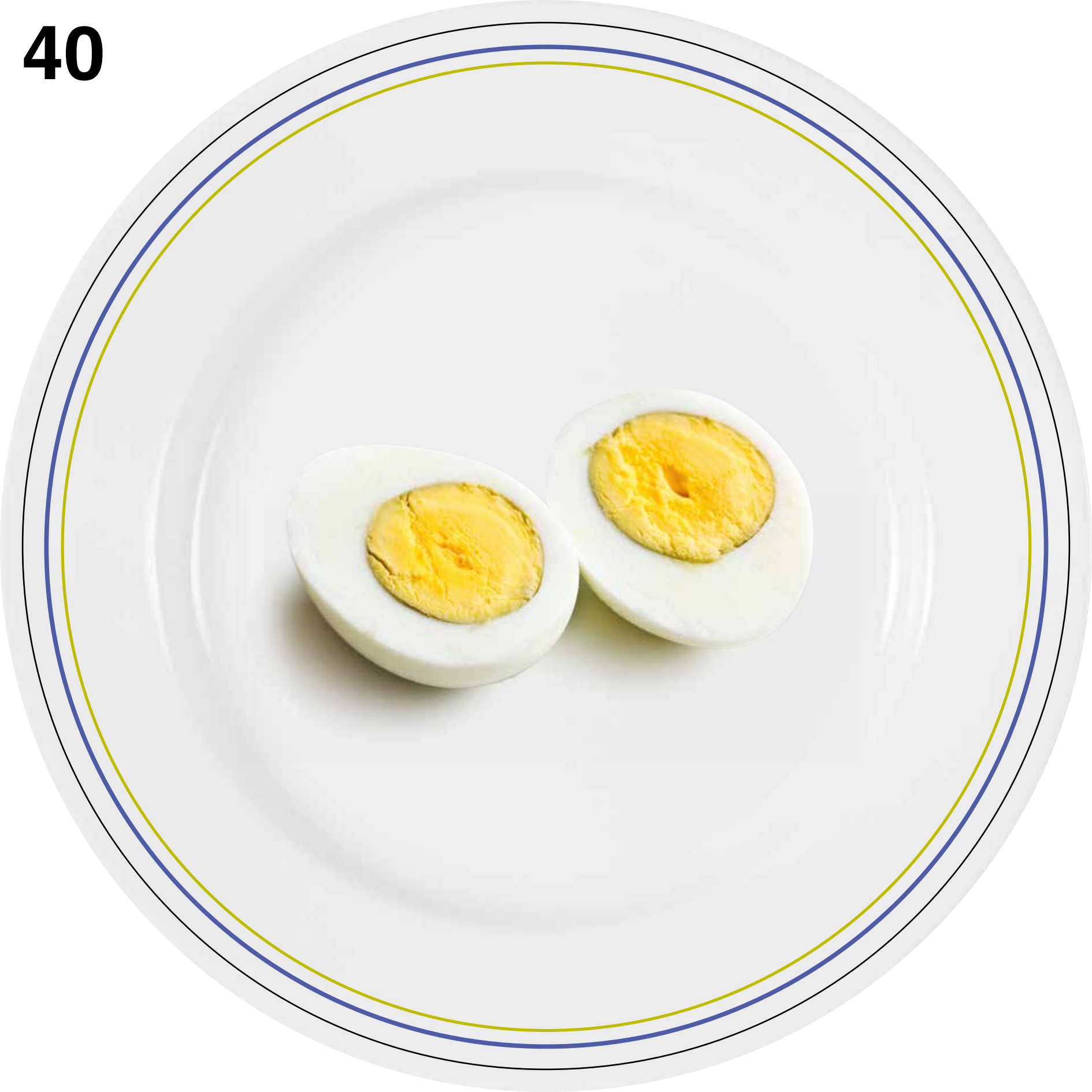
39



39

**КОЛБАСА
ДОКТОРСКАЯ**

40



40

ЯЙЦО

41



41

ЛИСТЬЯ САЛАТА



42

ОГУРЦЫ

43



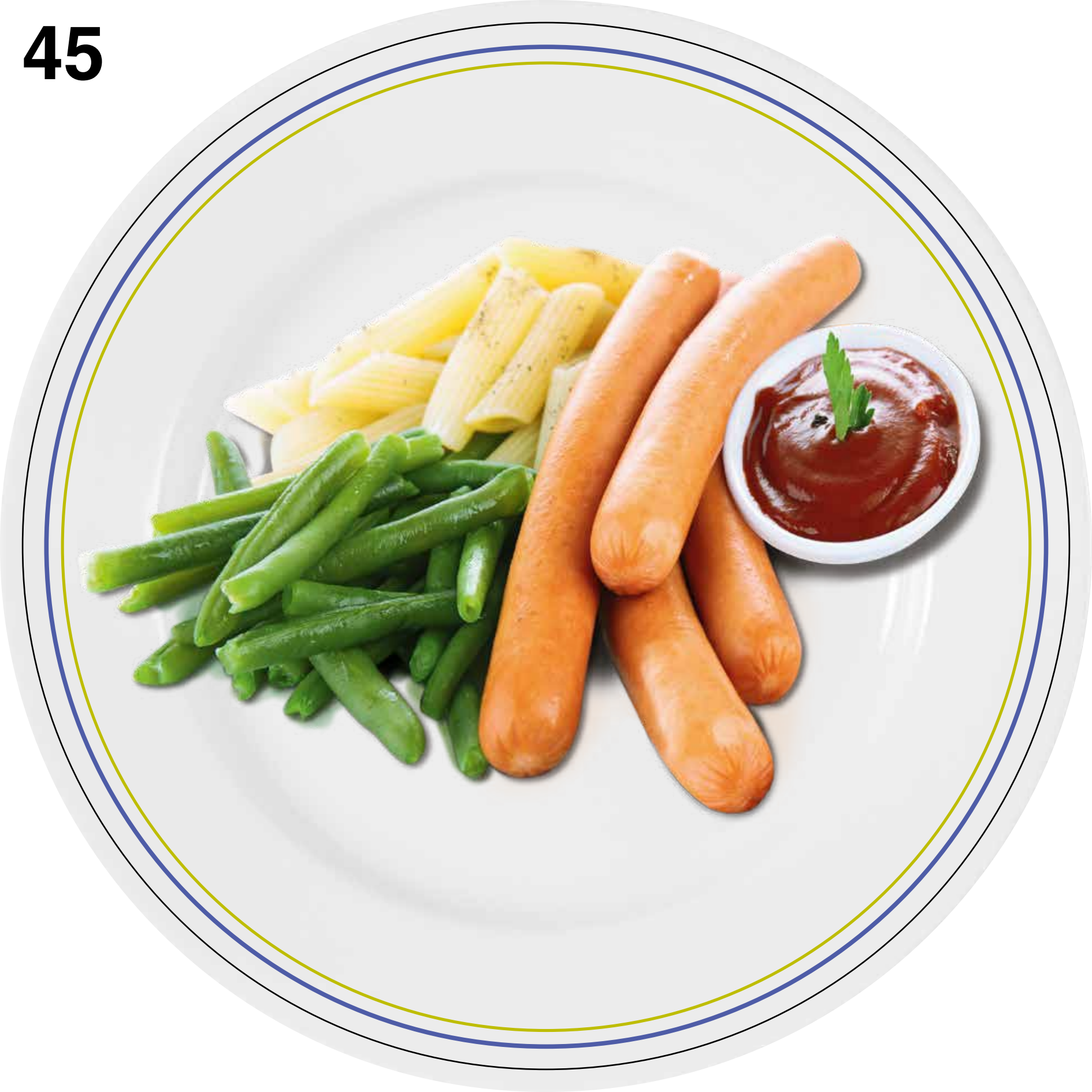
43

РЕДИС



**САЛАТ
ИЗ ПОМИДОРОВ
И ОГУРЦОВ
(БЕЗ МАСЛА)**

45

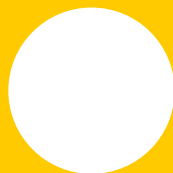


45

СОСИСКИ

МАКАРОНЫ

**ОТВАРНАЯ
СТРУЧКОВАЯ
ФАСОЛЬ**



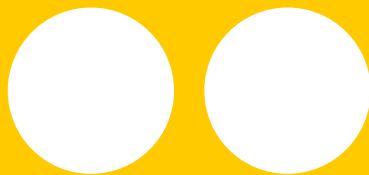
46



46

**САЛАТ ИЗ ОГУРЦОВ,
ПОМИДОРОВ
И ЗЕЛЕНИ**

**2 КАРТО-
ФЕЛИНЫ**



**ЗАПЕЧЕННАЯ
РЫБА**

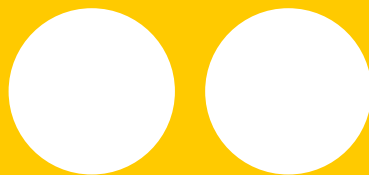
47



47

**ОТВАРНОЕ
НЕЖИРНОЕ МЯСО**

ОВОЩНОЕ РАГУ



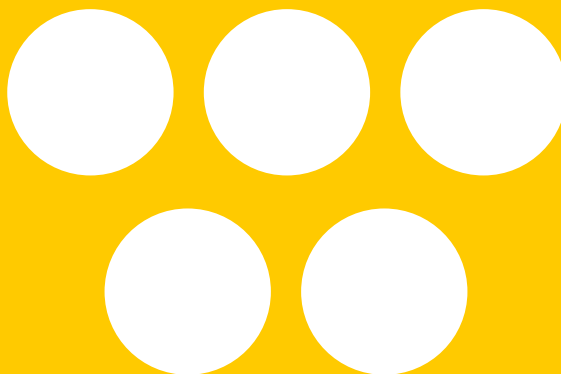
48



48

**ФРИКАДЕЛЬКИ
МЯСНЫЕ**

**МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ,
250 Г**



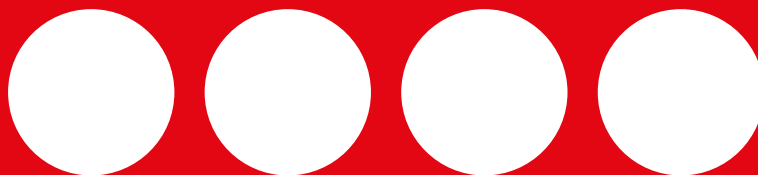
49



49

**ЖАРЕНАЯ
РЫБА**

КАРТОФЕЛЬ ФРИ, 120 Г



50



50

ОТВАРНЫЕ КРЕВЕТКИ

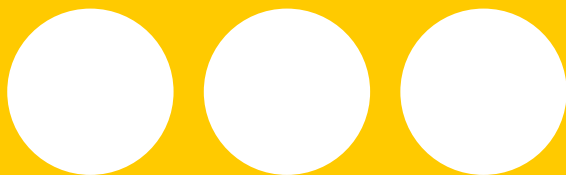
51



51

**ЖАРЕНАЯ
КУРИЦА**

**ОТВАРНОЙ
КАРТОФЕЛЬ**



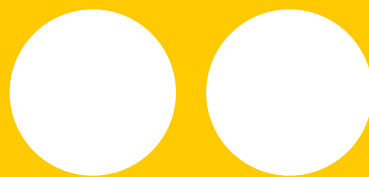
52



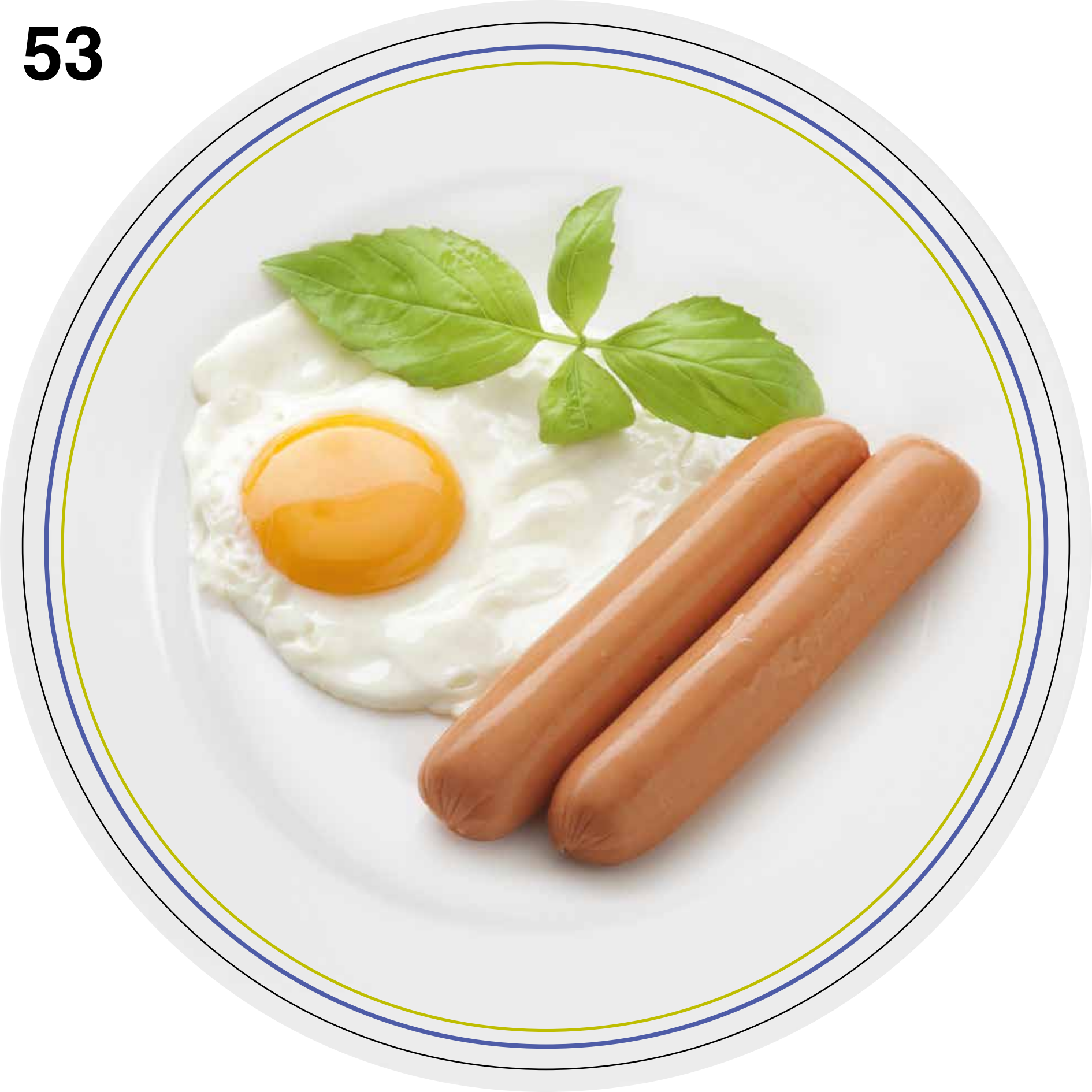
52

БЕФСТРОГАНОВ

**КАРТОФЕЛЬНОЕ
ПЮРЕ, 200 Г**



53



53

ЯИЧНИЦА

2 СОСИСКИ

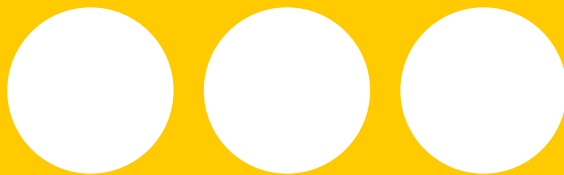
54



54

ПОМИДОРЫ

**МАКАРОНЫ
С КЕТЧУПОМ,
150 Г**



55



55

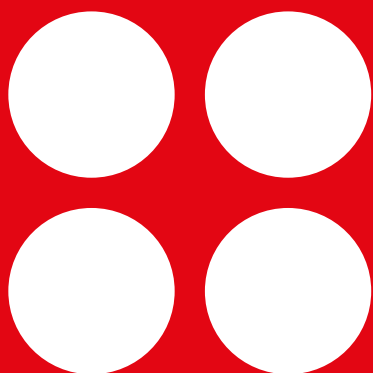


**БЛИН
ДИАМЕТРОМ
20 СМ**

56



56

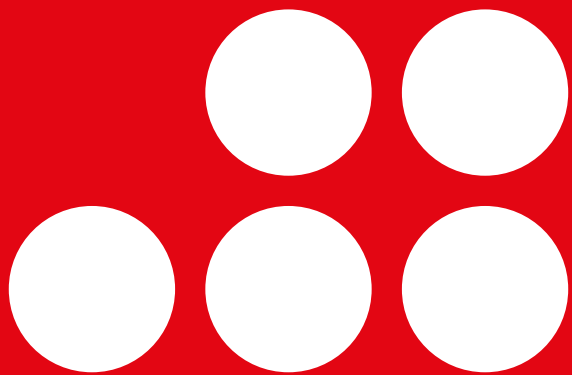


**ВАРЕНИКИ
С ВИШНЕЙ,
7 ШТ., 100 Г**

57



57



**ПЕЛЬМЕНИ
СРЕДНЕЙ
ВЕЛИЧИНЫ,
15 ШТ.**

58



58

САЛО

ПЕЧЕНЬЕ

ДИАБЕТИЧЕСКОЕ

без сахара

Пищевая ценность на 100 г продукта: белки-7,7 г., жиры - 17,1г., углеводы - 67,0 г., в том числе фруктозы - 18,5 г. Энергетическая ценность: 453 Ккал.

80 г



59

**ДИАБЕТИ-
ЧЕСКОЕ
ПЕЧЕНЬЕ,
2 ШТ., 20 Г**

60



60



ПИВО, 0,3 Л

61



61

ВИНО СУХОЕ