БУДУЩЕЙ МАМЕ ОПТИМАЛЬНО ПРИНИМАТЬ ПИЩУ 6 -7 РАЗ В ДЕНЬ

ЗАВТРАК:

МОЛОЧНАЯ КАША/БЛЮДО ИЗ ЯИЦ/БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/БЛЮДО ИЗ ТВОРОГА, ЗЛАКОВЫЙ КОФЕ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ/ЧАЙ С МОЛОКОМ

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

СОК ИЛИ ФРУКТЫ

ОБЕД:

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ, ЗАПРАВЛЕННЫЙ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ; ПЕРВОЕ БЛЮДО (ЩИ, БОРЩ, ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ, РЫБНЫЙ СУП); ВТОРОЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА ИЛИ РЫБЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ, КРУП ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ; ТРЕТЬЕ БЛЮДО - КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ИЛИ СУХИХ ФРУКТОВ

ПОЛДНИК:

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И/ИЛИ ЯГОДЫ

УЖИН:

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА, ЗАПЕКАНКИ И КОТЛЕТЫ ИЗ КРУП ИЛИ ОВОЩЕЙ, ОТВАРНОЕ МЯСО, РЫБА ИЛИ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА, ЧАЙ/ЧАЙ С МОЛОКОМ

УТРОМ И/ИЛИ НА НОЧЬ:

КЕФИР, БИФИКЕФИР, БИОЙОГУРТ, РЯЖЕНКА 2,5%

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МАМЫ

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО МАЛЫША ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

1 ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЕЖЕДНЕВНО ВКЛЮЧЕНЫ В ВАШ РАЦИОН:

- ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, КАРТОФЕЛЬ (6-8 ПОРЦИЙ, 1 ПОРЦИЯ ХЛЕБА - 50 Г, 1 ПОРЦИЯ ДРУГИХ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ – 150-200 Г)
- ОВОЩИ (3-5 ПОРЦИЙ, 1 ПОРЦИЯ – 100-150 Г)
- ФРУКТЫ (2-4 ПОРЦИИ, 1 ПОРЦИЯ – 100-150 Г)
- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (4-5 ПОРЦИЙ, 1 ПОРЦИЯ ЖИДКИХ – 180-200 МЛ, 1 ПОРЦИЯ ПАСТООБРАЗНЫХ И ПОЛУТВЕРДЫХ – 120 Г)
- БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ: МЯСО, РЫБА И Т.Д. (2-3 ПОРЦИИ, 1 ПОРЦИЯ – 80-120 Г)
- ЖИРЫ (2-3 ПОРЦИИ, 1 ПОРЦИЯ – 5 Г)

2 ВАШЕ МЕНЮ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ

3 СО II ТРИМЕСТРА БЕРЕМЕННОСТИ ВАМ ЕЖЕДНЕВНО НЕОБХОДИМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

- ЭНЕРГИЯ (+350 ККАЛ)
- БЕЛОК (+ 30 Г, ИЗ НИХ 20 Г ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
- КАЛЬЦИЙ (+ 300 МГ)
- ЖЕЛЕЗО (+ 15 МГ)
- ЙОД (+ 70 МКГ)

4 УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ И СОЛЕНЫХ ПРОДУКТОВ

5 ИСКЛЮЧИТЕ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА (АЛКОГОЛЬ, СЫРОЕ МОЛОКО И ПР.)

6 ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ АЛЛЕРГИЮ

7 ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ: ЗАПЕКАНИЕ, В ПАРОВАРКЕ И Т.Д.

8 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СВОИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЯХ, ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧКАХ, НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ПРОДУКТОВ

9 ПРИНИМАЙТЕ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАВШИСЬ С ВРАЧОМ, ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, БАД ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ (ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН) ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

КАК ПИТАТЬСЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И ЛАКТАЦИИ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БУДУЩЕЙ МАМЫ – ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ САМОЙ ЖЕНЩИНЫ И ЕЕ РЕБЕНКА

РОДИТЕЛЯМ В ПОМОЩЬ:
ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

1. СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ МЕНЮ РЕБЕНКА МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ

2. ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КРУПЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ, РЫБУ И МЯСО

3. ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА РЕБЕНКА ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНС-ЖИРЫ, САХАР, СОЛЬ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ И КОНСЕРВАНТЫ (ПИРОЖНЫЕ, МАЙОНЕЗ, ШОКОЛАД, ЛИМОНАДЫ, КОЛБАСА, ЧИПСЫ, СУХАРИКИ)

4. СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ ПИТАНИЯ, ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТРАТАМ РЕБЕНКА

5. РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

6. ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ - ВАРКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ, ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ– ТАК СОХРАНЯЮТСЯ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

7. ПОМНИТЕ, ЧТОБЫ ПИЩА ХОРОШО УСВАИВАЛАСЬ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ, ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ПРИГОТОВЛЕННОЙ - ТАКУЮ ПИЩУ РЕБЕНОК СЪЕСТ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

8. ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СОБЛЮДАЛ РЕЖИМ ПИТАНИЯ:
ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ - НЕ МЕНЕЕ 3,5-4 ЧАСОВ; МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ И ПРОМЕЖУТОЧНЫМИ – НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЧАСОВ

9. ВЫРАБАТЫВАЙТЕ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ: ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЁВЫВАТЬ ПИЩУ, ЕСТЬ НЕСПЕШНО, НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, НЕ КУШАТЬ НА ХОДУ, МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ, БЕЗОПАСНЫМ, СПОСОБСТВОВАТЬ РОСТУ И ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ

КУРС НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ОДНО ИЗ БАЗОВЫХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ИХ ГАРМОНИЧНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ

cgon.rospotrebnadzor.ru

ЗАВТРАК

КАША, ТВОРОЖНЫЕ ИЛИ ЯИЧНЫЕ БЛЮДА, БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ, ЧАЙ ИЛИ КАКАО

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

СОК ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

ОБЕД

ОВОЩНОЙ САЛАТ, СУП (БОРЩ, РЫБНЫЕ, КУРИНЫЕ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ), ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ МЯСА ПТИЦЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КРУПЫ , ОВОЩЕЙ ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ

ПОЛДНИК

ЗАПЕКАНКА, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ НАПИТОК (МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК, СОК), СВЕЖИЕ ФРУКТЫ

УЖИН

САЛАТ ОВОЩНОЙ, ОВОЩНАЯ ИЛИ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ОТВАРНАЯ РЫБА ИЛИ МЯСО, ЧАЙ

ВТОРОЙ УЖИН

КЕФИР, РЯЖЕНКА, БИОЙОГУРТ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОШКОЛЬНИКА

egon.rospotrebnadzor.ru

ПРИ ПОСТОЯННОМ ПРОЖИВАНИИ НА ТЕРРИТОРИИ АРКТИЧЕСКОГО И СУБАРКТИЧЕСКОГО КЛИМАТА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ТАКОЙ СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ:

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА

ДЛЯ ЛИЦ УМСТВЕННОГО ТРУДА И/ИЛИ ПРИ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ	НЕ МЕНЕЕ 2300 ККАЛ ДЛЯ МУЖЧИН 2000 ККАЛ ДЛЯ ЖЕНЩИН
ПРИ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ ТРУДА	3500 И 2800 ККАЛ
ПРИ ВЫСОКОЙ	4250 И 3500 ККАЛ
БЕЛКОВ	16% (ИЗ НИХ НЕ МЕНЕЕ 60% ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ БЕЛКИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
ЖИРЫ	36% (ИЗ НИХ 60—90% ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЖИРАМИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
УГЛЕВОДЫ	48% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА

ПРИ ПОСТОЯННОМ ПРОЖИВАНИИ В ЖАРКОМ КЛИМАТЕ:

1. ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЛНОЦЕННЫХ БЕЛКОВ (ЖИВОТНОГО И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
2. ПОСТУПЛЕНИЕ ВОДОРАСТВОРИМЫХ ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ (СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, А ТАКЖЕ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА)
3. ЖАЖДУ ЛУЧШЕ УТОЛЯТЬ 200—300 МЛ ВОДЫ ЧЕРЕЗ 1—2 Ч
4. СОКРАЩЕНИЕ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ
5. РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

ПРИЕМ ПИЩИ	ВРЕМЯ	ДОЛЯ ОТ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ (ККАЛ)
ЗАВТРАК	5:30 – 6:00	35%
ОБЕД	11:00 - 11:30	25%
УЖИН	18:00 – 18:30	40%

ПИТАНИЕ В ОСОБЫХ КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ

egon.rospotrebnadzor.ru

НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЙОДА СОДЕРЖИТСЯ В МОРСКОЙ ВОДЕ, А ТАКЖЕ В ГЛУБОКИХ СЛОЯХ ПОЧВЫ. И, НАОБОРОТ, БЕДНЫ ЙОДОМ ПОЧВЫ В ГОРНЫХ МЕСТНОСТЯХ, КОТОРЫЕ ПОДВЕРГАЛИСЬ ЧАСТОМУ ВЫПАДЕНИЮ ДОЖДЕЙ СО СТОКОМ ВОДЫ В РЕКИ; ПОЧВЫ СО СТАРЫМ ПОВЕРХНОСТНЫМ СЛОЕМ И ПОДВЕРЖЕННЫЕ В ПРОШЛОМ РАЗЛИЧНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ (ЭРОЗИИ)

ПРОБЛЕМА ЙОДОДЕФИЦИТА АКТУАЛЬНА ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ НАШЕЙ СТРАНЫ, И ОСОБЕННО: В ЗАБАЙКАЛЬЕ, В КУЗБАССЕ, НА АЛТАЕ, В РЕСПУБЛИКЕ ТЫВА, НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ, В БАШКОРТОСТАНЕ, В ЯМАЛО-НЕНЕЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ, В УДМУРТИИ, В ПЕРМСКОМ КРАЕ

ДЕФИЦИТ ЙОДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКАМИ НЕДОСТАТКА СООТВЕТСТВУЮЩИХ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, КОТОРЫЕ КОНТРОЛИРУЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН, РОСТ И СОЗРЕВАНИЕ ТКАНЕЙ, УЧАСТВУЮТ В РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПЕЧЕНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТОНУСА ЧЕЛОВЕКА

ЙОДОДЕФИЦИТ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТА, ПРИВОДИТ К СИЛЬНОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ, НЕСПОСОБНОСТИ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, УХУДШЕНИЮ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ ЙОДСОДЕРЖАЩИМИ ДОБАВКАМИ (СМ.ЭТИКЕТКУ):

- ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ
- ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ
- МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
- БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА И СОКИ
- ПЕЧЕНЬ
- МОРСКАЯ РЫБА (ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ, ПИКША, ЛОСОСЬ, КАМБАЛА, ТРЕСКА)
- МОРЕПРОДУКТЫ (КРЕВЕТКИ)
- ШПИНАТ
- ЯЙЦО КУРИНОЕ
- СОЯ
- ФАСОЛЬ
- СЛИВКИ
- РЕДИС

ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ, МКГ

ДЕТИ	ПОДРОСТКИ	ВЗРОСЛЫЕ	БЕРЕМЕННЫЕ, КОРМЯЩИЕ
60-120	130-150	150	220-290

ДЕФИЦИТ ЙОДА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

cgon.rospotrebnadzor.ru

ФТОР ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, С ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ (1-1,2 МГ) И В 4-6 РАЗ МЕНЬШЕ С ПИЩЕВЫМИ ПРОДУКТАМИ. КОНЦЕНТРАЦИЯ ФТОРА В ВОДЕ ВАРЬИРУЕТ И ЗАВИСИТ КАК ОТ ГЛУБИНЫ ЗАЛЕГАНИЯ ВОД, ТАК И ОТ ХАРАКТЕРА ВОДОНОСНЫХ ГОРИЗОНТОВ

НЕДОСТАТОК ФТОРА И ЕГО СОЕДИНЕНИЙ ПРИВОДИТ:

- К НАРУШЕНИЮ ФИКСАЦИИ КАЛЬЦИЯ В ТВЕРДЫХ ТКАНЯХ, И, ЗНАЧИТ, СНИЖАЕТСЯ ПРОЧНОСТЬ КОСТЕЙ И ЗУБОВ.
- ПРИ ОТСУТСТВИИ ФТОРА БАКТЕРИИ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ БЫСТРЕЕ СИНТЕЗИРУЮТ КИСЛОТУ ИЗ САХАРОВ. В ИТОГЕ, РАЗВИВАЕТСЯ ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК НЕДОСТАТКА ФТОРА - КАРИЕС.
- УМЕНЬШАЕТСЯ ВСАСЫВАНИЕ ЖЕЛЕЗА.
- ВОЛОСЫ И НОГТИ СТАНОВЯТСЯ ЛОМКИМИ.ОРГАНИЗМ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫМ В ОТНОШЕНИИ ЗАГРЯЗНЯЮЩИХ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ ВЕЩЕСТВ - РАДИОНУКЛИДОВ И СОЛЕЙ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ

ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ НЕДОСТАТКА ФТОРА:

ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ (РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, ТВОРОГ, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, КРУПЫ)

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФТОРСОДЕРЖАЩИЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ (ТОЛЬКО СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧАТЬ ИХ ЗАГЛАТЫВАНИЕ)

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО ФТОР ТОКСИЧЕН. ИЗБЫТОК ФТОРА БОЛЕЕ ОПАСЕН, ЧЕМ ЕГО НЕДОСТАТОК, ТАК КАК МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОТРАВЛЕНИЯМ (ФЛЮОРОЗ), ПРОТЕКАЮЩИМ, КАК В ОСТРОЙ, ТАК И В ХРОНИЧЕСКОЙ ФОРМАХ

ПОВЫШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ФТОРА МОЖЕТ БЫТЬ АССОЦИИРОВАНО КАК С ПРИРОДНЫМИ ФАКТОРАМИ (ВОДА БОГАТАЯ ФТОРОМ), ТАК И С ЗАГРЯЗНЕНИЕМ ФТОРСОДЕРЖАЩИМИ ПРИМЕСЯМИ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА И ПОЧВЫ (НАПРИМЕР, МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЕ И ЦЕМЕНТНЫЕ ПРОИЗВОДСТВА)

ВАЖНО! **СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ФТОРА, МГ**

ДЕТИ	ПОДРОСТКИ	ВЗРОСЛЫЕ
1,0-3,0	3,0-4,0	4,0

ДЕФИЦИТ ФТОРА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

egon.rospotrebnadzor.ru

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ:

1. ПОДВЕРГАЙТЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ТЩАТЕЛЬНОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ УНИЧТОЖЕНИЕ МИКРОБОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ
2. СЪЕДАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ КАК МОЖНО СКОРЕЕ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ РАЗМНОЖЕНИЯ МИКРОФЛОРЫ ПРИ ЕЕ ОСТЫВАНИИ, СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННАЯ ПИЩА В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ ТЕРЯЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВИТАМИНОВ
3. ТЩАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИЩИ. ПРИ ХРАНЕНИИ ПИЩА ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ ЛИБО В ГОРЯЧЕМ СОСТОЯНИИ (ОКОЛО 60°С ИЛИ ВЫШЕ), ЛИБО В ОХЛАЖДЕННОМ (ОКОЛО 10°С ИЛИ НИЖЕ), ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНА ХРАНИТСЯ БОЛЕЕ 4-Х ЧАСОВ
4. ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ РАЗОГРЕВАЙТЕ ДО ТЕМПЕРАТУРЫ НЕ НИЖЕ 70°С
5. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ. НУЖНО МЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЫРОЙ ПИЩИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИКАСАТЬСЯ К ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИЩЕ. ИНФИЦИРОВАННЫЕ УЧАСТКИ КОЖИ НУЖНО ЗАКРЫВАТЬ
6. СОДЕРЖИТЕ В ЧИСТОТЕ ВСЕ ПОВЕРХНОСТИ В КУХНЕ НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ СОПРИКАСАЛИСЬ С ПРИГОТОВЛЕННЫМИ
7. ОХРАНЯЙТЕ ПРОДУКТЫ ОТ НАСЕКОМЫХ, ГРЫЗУНОВ И ПРОЧИХ ЖИВОТНЫХ (В ПЛОТНО ЗАКРЫТЫХ ЕМКОСТЯХ)
8. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧИСТОЙ ВОДОЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

1. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ «ЗДОРОВУЮ» МАССУ ТЕЛА, ХОРОШО ПИТАЙТЕСЬ И БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ ЕЖЕДНЕВНО
2. ПЕЙТЕ МНОГО ЖИДКОСТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ОСОБЕННО ВОДУ
3. ГОТОВЬТЕ ПРОДУКТЫ ИЛИ ВЫБИРАЙТЕ ГОТОВЫЕ БЛЮДА, ПРОДУКТЫ, НАПИТКИ И ЗАКУСКИ:
   - С МИНИМАЛЬНЫМ ДОБАВЛЕННЫМ ЖИРОМ, ОСОБЕННО НАСЫЩЕННЫМ ЖИРОМ
   - С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ (ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОЛИ ВЫБИРАЙТЕ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ)
   - С НЕБОЛЬШИМ ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА (ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА)
4. ЕШЬТЕ ХОРОШО И РАЗНООБРАЗНО, ВКЛЮЧАЯ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ:
   - ЕШЬТЕ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.
   - ЕШЬТЕ МНОГО ХЛЕБА И ЗЛАКОВ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ
   - УПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА ИЛИ ОБЕЗЖИРЕННЫЕ
   - ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН ПОСТНОЕ МЯСО, ПТИЦУ, МОРЕПРОДУКТЫ, ЯЙЦА, ОРЕХИ, СЕМЕНА ИЛИ БОБОВЫЕ
5. ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ КАК МИНИМУМ ТРИ РАЗА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕКУСЫ ОСОБЕННО ТЕМ, КТО ИМЕЕТ НЕДОСТАТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА И ПЛОХОЙ АППЕТИТ
6. ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩИ ПРИ ПОКУПКЕ, ПОДГОТОВКЕ, ПРИГОТОВЛЕНИИ И ХРАНЕНИИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ГОТОВЫХ БЛЮД
7. ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ РЕШИТЕ ВЫПИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЙ НАПИТОК, УМЕНЬШИТЕ ДОЗУ
8. БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ, ВЫПОЛНЯЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ БОЛЬШИНСТВО ДНЕЙ НЕДЕЛИ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

ПИТАЯСЬ ПРАВИЛЬНО, ВЫ СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ!

cgon.rospotrebnadzor.ru

КЛАССИФИКАЦИЯ ВОЗРАСТОВ:

ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ (РАННЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ ОТ 60 ДО 75 ЛЕТ
СТАРЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ (СРЕДНЯЯ СТАРОСТЬ) – ВОЗРАСТ ОТ 75 ДО 90 ЛЕТ
ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО (ПОЗДНЯЯ СТАРОСТЬ) – ВОЗРАСТ БОЛЕЕ 90 ЛЕТ

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

I ГРУППА ПРОДУКТОВ - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ
II ГРУППА ПРОДУКТОВ – ОВОЩИ
III ГРУППА ПРОДУКТОВ – ФРУКТЫ
IV ГРУППА - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (МОЛОКО, ЙОГУРТ, СЫР)
V ГРУППА ПРОДУКТОВ - БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
VI ГРУППА ПРОДУКТОВ –ЖИРЫ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ВЫБИРАЙТЕ ПО ПРИНЦИПУ «ИЛИ-ИЛИ»

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА

ВЫБИРАЙТЕ НЕЖИРНЫЕ СОРТА МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ;
НА 1 ПРИЕМ: 80-100 Г ГОВЯДИНЫ
ИЛИ БАРАНИНЫ
ИЛИ 60-80 Г СВИНИНЫ
ИЛИ 80-100 Г ПТИЦЫ (КУРИНАЯ НОЖКА)
ИЛИ 2 КУРИНЫХ ЯЙЦА (НЕ БОЛЕЕ 4-5 ШТ. В НЕДЕЛЮ)
ИЛИ 1-2 КОТЛЕТЫ ИЛИ 3-4 СТ.ЛОЖКИ НЕ ЖИРНОЙ МЯСНОЙ ТУШЕНКИ
ИЛИ 0,5-1 СТАКАН ГОРОХА
ИЛИ ФАСОЛИ ИЛИ 80-100 Г
РЫБЫ (НЕ МЕНЕЕ 2-3 РАЗ В НЕДЕЛЮ)

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ЯРКО ОКРАШЕННЫЕ 2 И БОЛЕЕ РАЗ В ДЕНЬ;
НА 1 ПРИЕМ: 1 ЯБЛОКО ИЛИ ГРУША
ИЛИ 3-4СРЕДНЕЙ СЛИВЫ
ИЛИ 1/2 СТАКАНА ЯГОД ИЛИ 1/2 АПЕЛЬСИНА
ИЛИ ГРЕЙПФРУТА
ИЛИ 1 ПЕРСИК
ИЛИ 2 АБРИКОСА
ИЛИ 1 ГРОЗДЬ ВИНОГРАДА
ИЛИ 1 СТАКАН ФРУКТОВОГО ИЛИ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО СОКА
ИЛИ ПОЛСТАКАНА СУХОФРУКТОВ

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ

6-8 ПРИЕМОВ В ДЕНЬ; НА 1 ПРИЕМ: ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЛИ ЧЕРНЫЙ 1-2 КУСКА
ИЛИ 3-4 ГАЛЕТЫ
ИЛИ 4 СУШКИ
ИЛИ 1 БУБЛИК
ИЛИ ПОРЦИЯ (150-200 Г) ПШЕННОЙ
ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ
ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КАШИ
ИЛИ ПОРЦИЯ (200-250 Г) МАННОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ
ИЛИ ПОРЦИЯ (150-200 Г) ОТВАРНЫХ МАКАРОН
ИЛИ 1-2 БЛИНА
ОГРАНИЧИВАЙТЕ ИЛИ ИСКЛЮЧАЙТЕ ДОБАВЛЕНИЕ ЖИРОВ К БЛЮДАМ!

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ВЫБИРАЙТЕ НИЗКОЖИРНЫЕ СОРТА МОЛОКА И ПРОДУКТОВ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА 3 РАЗА В ДЕНЬ;
НА 1 ПРИЕМ 1 СТАКАН МОЛОКА
ИЛИ КЕФИРА
ИЛИ ПРОСТОКВАШИ
ИЛИ ЙОГУРТА ИЛИ 60-80 Г (3-4 СТ.Л.) НЕЖИРНОГО
ИЛИ ПОЛУЖИРНОГО ТВОРОГА
ИЛИ 30-50 Г ТВЕРДОГО
ИЛИ 1/2 ПЛАВЛЕНОГО СЫРА

ОВОЩИ

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ТЕМНО-ЗЕЛЕНЫЕ И ЖЕЛТО-КРАСНЫЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ; НА 1 ПРИЕМ:
ЕЖЕДНЕВНО ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С И КАРОТИНА:
100-150 Г КАПУСТЫ
ИЛИ 1-2 МОРКОВИ
ИЛИ ПУЧОК ЗЕЛЕНОГО ЛУКА
ИЛИ ДРУГОЙ ЗЕЛЕНИ
ИЛИ 1 ПОМИДОР
ИЛИ 1 СТАКАН ТОМАТНОГО СОКА
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ 400 Г И БОЛЕЕ ОВОЩЕЙ
КАРТОФЕЛЬ 3-4 КЛУБНЯ В ДЕНЬ

ЖИРЫ, СЛАДОСТИ, САХАР

ОГРАНИЧИВАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ!
ДО: 1-2 СТ. ЛОЖКИ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
ИЛИ 5-10 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА
ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД;
ДО: 5-6 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК (40-50 Г) САХАРА
ИЛИ 3 ШОКОЛАДНЫХ КОНФЕТЫ
ИЛИ 5 КАРАМЕЛЬНЫХ КОНФЕТ
ИЛИ 5 Ч. ЛОЖЕК ВАРЕНЬЯ
ИЛИ МЕДА
ИЛИ 2-3 ВАФЛИ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО ВОЗРАСТА

ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ. ОДНАКО, БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

ego.rospotrebnadzor.ru

1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТИ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА

2. ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ

3. ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕНЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

4. МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

5. БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ

6. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

7. СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. СТАРАЙТЕСЬ ЗАВТРАК, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ В ОДНО ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

8. СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. НЕ ЕШЬТЕ ПРОСРОЧЕННУЮ ЕДУ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!

cgon.rospotrebnadzor.ru

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14
ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20	ДЕНЬ 21
ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24	ДЕНЬ 25	ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28
ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30	ДЕНЬ 31				

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОТМЕТИТЬ ОДИН ДЕНЬ НУЖНО СОБЛЮСТИ НЕСКОЛЬКО ПУНКТОВ:

1. Я СЪЕЛ 4 ПОРЦИИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЗА ДЕНЬ
2. Я СЕГОДНЯ НЕ ЕЛ ЖАРЕНОГО
3. Я НЕ ДОБАВЛЯЛ СОЛЬ ИЛИ САХАР В ЕДУ
4. Я ВЫПИЛ СТАКАН МОЛОКА (КЕФИРА, РЯЖЕНКИ ИЛИ ДР. КИСЛОМОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ)
5. Я НЕ ПРОПУСКАЛ ПРИЕМЫ ПИЩИ

ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА

ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ЭТИХ ПРАВИЛ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ МОЖНО ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

БЕЛОК

ОСНОВНОЙ «СТРОИТЕЛЬНЫЙ» МАТЕРИАЛ ТЕЛА ВЫСОКИХ, ПРИ ВЫСОКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ, НЕСМОТРЯ НА ПОВЫШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ, ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО.
ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК, ВЕДУЩИЙ «НЕ СПОРТИВНЫЙ» ОБРАЗ ЖИЗНИ, ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ 12% СУТОЧНОЙ НОРМЫ КАЛОРИЙ ЗА СЧЕТ БЕЛКОВ
ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ЯЙЦА, ПОСТНАЯ ГОВЯДИНА, РЫБА, КУРИНОЕ МЯСО, ИНДЕЙКА, СОЯ, МОЛОКО, ТВОРОГ, СЫР, ЙОГУРТ, КЕФИР, БОБОВЫЕ (ГОРОХ, ФАСОЛЬ, ЧЕЧЕВИЦА), ОРЕХИ

УГЛЕВОДЫ

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА. ПРИ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ ПОТРЕБНОСТЬ В УГЛЕВОДАХ СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО 4-5 Г/КГ МАССЫ ТЕЛА В ДЕНЬ, ПРИ УМЕРЕННЫХ (1-2 ЧАСА В ДЕНЬ) – 5-6 Г, УМЕРЕННО-ВЫСОКИХ НАГРУЗКАХ (2-4 ЧАСА) – 6-7 Г, ВЫСОКИХ НАГРУЗКАХ (БОЛЕЕ 4 ЧАСОВ В ДЕНЬ) – 7- 10 Г.
ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: КАШИ, МАКАРОНЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ, СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ, КРЕКЕРЫ, КАРТОФЕЛЬ

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

СПОСОБСТВУЮТ ОПТИМИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ЯВЛЯЮТСЯ СУБСТРАТОМ ДЛЯ РОСТА И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПОЛЕЗНОЙ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА.
СУММАРНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВОЛОКНАХ - 20-30 Г В СУТКИ.
ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КАРТОФЕЛЬ, БОБОВЫЕ, ЯГОДЫ

ЖИРЫ

ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ, ПОДДЕРЖИВАЮТ ПРОЦЕССЫ РОСТА И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ (ГОВЯЖИЙ, СВИНОЙ И БАРАНИЙ), СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

ВИТАМИНЫ

МАКРО - И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ - БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ, ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ ВО ВСЕХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССАХ ОРГАНИЗМА.
ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ С И ГРУППЫ В СОДЕРЖАТСЯ В ОВОЩАХ, ФРУКТАХ, БОБОВЫХ, ПИВНЫХ ДРОЖЖАХ, ЗЕРНОВЫХ, ГРИБАХ, МЯСЕ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ
ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ А, Е, D И К СОДЕРЖАТСЯ В СЛАДКОМ КАРТОФЕЛЕ, МОРКОВИ, МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ, ПЕЧЕНИ, РЫБЬЕМ ЖИРЕ

ВОДА

ВОДА - УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РАСТВОРИТЕЛЬ.. ПОМНИТЕ, ЧТО НЕ ВСЯ ЖИДКОСТЬ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНА ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. ВЫСОКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ АБСОЛЮТНО НЕ СОЧЕТАЮТСЯ С АЛКОГОЛЬНЫМИ И СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫМИ НАПИТКАМИ.
В ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ВОДНОГО БАЛАНСА И «ПРАВИЛЬНО» ПИТЬ ВОДУ: КАЖДЫЕ 30 МИНУТ ПО 50 МЛ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ, 250-300 МЛ СРАЗУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

ВНИМАНИЕ!

ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОБЫЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НЕ ТРЕБУЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ. ПРИНИМАЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, НЕЛЬЗЯ СТАТЬ «ЧЕМПИОНОМ». УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ И СНИЖЕНИЕ ЖИРОВОЙ МАССЫ, УЛУЧШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, А ТАК ЖЕ ВАШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ПРИ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СОСТАВЕ ПИЩИ, КОТОРУЮ ВЫ ЕДИТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

cgon.rospotrebnadzor.ru

ЛЮДИ ПО УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕЛЯТСЯ НА ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ГРУПП, ГДЕ I ГРУППА – ГРУППА С ОЧЕНЬ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, РАБОТНИКИ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО УМСТВЕННОГО ТРУДА (ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СЛУЖАЩИЕ, НАУЧНЫЕ РАБОТНИКИ, ПРЕПОДАВАТЕЛИ, УЧИТЕЛЯ, СТУДЕНТЫ, СПЕЦИАЛИСТЫ-МЕДИКИ, ПРОГРАММИСТЫ И ДРУГИЕ РОДСТВЕННЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), А V ГРУППА – ГРУППА С ОЧЕНЬ ВЫСОКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, РАБОТНИКИ ОСОБО ТЯЖЕЛОГО ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА (СПОРТСМЕНЫ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЕРИОД, МЕХАНИЗАТОРЫ И РАБОТНИКИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА В ПОСЕВНОЙ И УБОРОЧНЫЙ ПЕРИОД, ШАХТЕРЫ И ПРОХОДЧИКИ, ГОРНОРАБОЧИЕ, ВАЛЬЩИКИ ЛЕСА, И ДРУГИЕ РОДСТВЕННЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ).
ОТ УРОВНЯ НАШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЗАВИСЯТ ПОТРЕБНОСТИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА В ЭНЕРГИИ. ТО ЕСТЬ, ЧЕМ БОЛЕЕ МЫ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ (КИЛОКАЛОРИЙ) НАМ НУЖНО.
В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖЕН ВСЕГДА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:

ЭНЕРГОТРАТЫ ПРИ УТРЕННЕЙ ПОЛУЧАСОВОЙ ГИМНАСТИКЕ, ПРИ 15-20 МИНУТНОМ БЕГЕ ТРУСЦОЙ, ПЛАВАНИИ КОМПЕНСИРУЮТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ СТАКАНА СЛАДКОГО ЧАЯ И БУТЕРБРОДА С МАСЛОМ

РАСХОД ЭНЕРГИИ ПРИ ИГРЕ В ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ И ДРУГИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА КОМПЕНСИРУЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЮ ЯИЧНИЦЫ ИЗ ДВУХ ЯИЦ И БУТЕРБРОДА С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ

БЕГ (НЕ ХОДЬБА!) НА ЛЫЖАХ В ТЕЧЕНИЕ 30-40 МИНУТ ПО КАЛОРИЙНОСТИ СООТВЕТСТВУЕТ ПОРЦИИ ЖАРЕНОГО КАРТОФЕЛЯ (ПРИМЕРНО 150-200 Г) С 100 Г ЖАРЕНОЙ СВИНИНЫ

ПОМНИТЕ!

1. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СТРОГО ДОЗИРОВАННЫМИ, ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОД РУКОВОДСТВОМ И НАБЛЮДЕНИЕМ ТРЕНЕРА

2. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НАТОЩАК И/ИЛИ С ЧУВСТВОМ ЖАЖДЫ. ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ПРИЁМА ПИЩИ

3. ЛУЧШИЙ ВЫБОР ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО СЪЕСТЬ ДО ТРЕНИРОВКИ: ФРУКТЫ, ЙОГУРТ, КЕФИР, СЫР В КОЛИЧЕСТВЕ ПРИМЕРНО 100 Г И 250-300 МЛ ПРОХЛАДНОЙ, НО НЕ ХОЛОДНОЙ, ЖИДКОСТИ (ЧАЙ, ВОДА, МОРС, КОМПОТ)

4. ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ СЛЕДУЕТ ВЫПИВАТЬ ПО 50 МЛ ПРОХЛАДНОЙ ЖИДКОСТИ

5. СРАЗУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НУЖНО ВЫПИТЬ 250-300 МЛ ПРОХЛАДНОЙ ЖИДКОСТИ

6. ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ОПТИМАЛЬНО СЪЕСТЬ КАШУ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, РЫБУ ИЛИ ТВОРОГ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К ПОБЕДЕ

ДОСТИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

egon.rosportrehnadzor.ru

РАБОТА ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ ТРУДА (МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЕ ЗАВОДЫ, ШАХТЫ, В ЦЕХАХ С ВЫДЕЛЕНИЕМ ИЗБЫТОЧНОГО ТЕПЛА И ВРЕДНЫХ ВЕЩЕСТВ, В СУРОВОМ КЛИМАТЕ И Т.Д.) ОТНОСИТСЯ К ХОРОШО ИЗВЕСТНЫМ МЕДИЦИНСКИМ ПРОБЛЕМАМ. ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПАТОЛОГИИ ТАКЖЕ ЗАНИМАЕТ ВАЖНОЕ МЕСТО

ТРУДЯЩИМСЯ ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ НЕОБХОДИМО:

УВЕЛИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ВОЛОКОН (КЛЕТЧАТКИ) ДО 30 Г В СУТКИ, ИСПОЛЬЗУЯ В ПИЩУ СВЕЖИЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КАШИ, ХЛЕБ ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА

НАЛИЧИЕ В РАЦИОНЕ НЕЗАМЕНИМЫХ АМИНОКИСЛОТ – ДЛЯ ЧЕГО РЕКОМЕНДУЮТСЯ БЛЮДА СО СБАЛАНСИРОВАННЫМ АМИНОКИСЛОТНЫМ СОСТАВОМ, НАПРИМЕР ГОЛУБЦЫ С РИСОМ И МЯСОМ, БЛИНЧИКИ С ТВОРОГОМ ИЛИ МЯСОМ, ГОВЯДИНА С ПШЕНОМ И КАБАЧКАМИ И ДР.

КОЛИЧЕСТВО ЖИРОВ НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 30% ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ РАЦИОНА (ОПТИМАЛЬНО — СНИЖЕНИЕ ДО 25 %)

ЖЕЛЕЗО (МЯСО, ПТИЦА, РЫБА). РАСТИТЕЛЬНЫМ ИСТОЧНИКОМ ЖЕЛЕЗА МОГУТ БЫТЬ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ, СОДЕРЖАЩИЕ АСКОРБИНОВУЮ КИСЛОТУ

ЦИНК (МОРЕПРОДУКТЫ, МЯСО, ЯЙЦА, ОРЕХИ И БОБОВЫЕ)

МЕДЬ (ПЕЧЕНЬ, УСТРИЦЫ, ШАМПИНЬОНЫ, КАЛЬМАРЫ, КРЕВЕТКИ, ФАСОЛЬ И ГРЕЧНЕВАЯ КРУПА)

МАРГАНЕЦ (ОВСЯНАЯ КРУПА, АНАНАСЫ, ШОКОЛАД, ЧАЙ, ФАСОЛЬ, ЧЕРНИКА)

СЕЛЕН (МОРЕПРОДУКТЫ, ИНДЕЙКА, КУРИЦА, ЯЙЦА, СЫР, ГРИБЫ, ХЛЕБ)

ВИТАМИНЫ В2, А, Е, С И БИОФЛАВОНОИДЫ

ТАК БУДЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬСЯ ЕСТЕСТВЕННЫЙ НЕОБХОДИМЫЙ УРОВЕНЬ АКТИВНОСТИ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ!

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ТРУДЯЩИХСЯ ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ

egon.rospotrebnadzor.ru

ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ (ЛПП) — ЭТО ПИТАНИЕ ЛИЦ, РАБОТАЮЩИХ В УСЛОВИЯХ НЕБЛАГОПРИЯТНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ СРЕДЫ

ВАЖНО!

БЕСПЛАТНОЕ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ РАБОТНИКАМ, ЗАНЯТЫМ НА РАБОТАХ С ОСОБО ВРЕДНЫМИ УСЛОВИЯМИ ТРУДА (Ч. 2 СТ. 222 ТК РФ)

ПОРЯДОК ПОЛУЧЕНИЯ ЛПП РЕГУЛИРУЕТСЯ:

- **ПРАВИЛАМИ БЕСПЛАТНОЙ ВЫДАЧИ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ, УТВЕРЖДЕННЫМИ ПРИКАЗОМ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ОТ 16.02.2009 N 46Н;**
- **ПЕРЕЧНЕМ ПРОИЗВОДСТВ, ПРОФЕССИЙ И ДОЛЖНОСТЕЙ, РАБОТА В КОТОРЫХ ДАЕТ ПРАВО НА БЕСПЛАТНОЕ ПОЛУЧЕНИЕ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ В СВЯЗИ С ОСОБО ВРЕДНЫМИ УСЛОВИЯМИ ТРУДА, УТВЕРЖДЕННЫМ ПРИКАЗОМ МИНЗДРАВСОЦРАЗВИТИЯ РОССИИ ОТ 16.02.2009 N 46Н**

1. **РАБОТНИКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ОЗНАКОМЛЕНЫ С ПРАВИЛАМИ БЕСПЛАТНОГО ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ПРИ ПРОХОЖДЕНИИ ВВОДНОГО ИНСТРУКТАЖА ПО ОХРАНЕ ТРУДА**

2. **ВЫДАЧА РАБОТНИКАМ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В ДНИ ФАКТИЧЕСКОГО ВЫПОЛНЕНИЯ ИМИ РАБОТ. ПРИ ЭТОМ ОНИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗАНЯТЫ НА ТАКОЙ РАБОТЕ НЕ МЕНЕЕ ПОЛОВИНЫ РАБОЧЕГО ДНЯ**

3. **ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ВЫДАЕТСЯ В СООТВЕТСТВИИ С ПЕРЕЧНЕМ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ КЛАССА УСЛОВИЙ ТРУДА ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ОЦЕНКИ УСЛОВИЙ ТРУДА**

4. **ПИТАНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ПЕРЕД НАЧАЛОМ РАБОТЫ В ВИДЕ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВАХТОВЫХ РАЦИОНОВ (ДЛЯ ТРУДНОДОСТУПНЫХ РЕГИОНОВ ПРИ ОТСУТСТВИИ СТОЛОВЫХ). ВОЗМОЖНО ПОЛУЧЕНИЕ ТАКОГО ПИТАНИЯ В ОБЕДЕННЫЙ ПЕРЕРЫВ**

5. **НЕ ПОЛУЧЕННОЕ СВОЕВРЕМЕННО ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ ВПОСЛЕДСТВИИ НЕ ВЫДАЕТСЯ, ВЫПЛАТА ДЕНЕЖНЫХ КОМПЕНСАЦИЙ НЕ ПРОИЗВОДИТСЯ. ИСКЛЮЧЕНИЕ СОСТАВЛЯЕТ НЕПОЛУЧЕНИЕ УКАЗАННОГО ПИТАНИЯ ВСЛЕДСТВИЕ ДЕЙСТВИЙ РАБОТОДАТЕЛЯ**

СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ТРУДЯЩИХСЯ ВО ВРЕДНЫХ УСЛОВИЯХ

cgon.rospotrebnadzor.ru

СУЩЕСТВУЕТ ДВА ЗАКОНА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

ЗАКОН ПЕРВЫЙ: СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) РАЦИОНА ЭНЕРГОТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА

ЗАКОН ВТОРОЙ: СООТВЕТСТВИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ, В ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖАТ ПРОДУКТЫ, КАК ЖИВОТНОГО, ТАК И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

2. ПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, РИС, КАРТОФЕЛЬ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, БОБОВЫЕ

3. НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО В СВЕЖЕМ ВИДЕ (НЕ МЕНЕЕ 400 Г В ДЕНЬ)

4. КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ (НЕ БОЛЕЕ 30% СУТОЧНОЙ ЭНЕРГИИ) И ЗАМЕНЯЙТЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ НЕНАСЫЩЕННЫМИ РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ ИЛИ МЯГКИМИ СПРЕДАМИ

5. ЗАМЕНЯЙТЕ ЖИРНЫЕ МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ФАСОЛЬЮ, БОБАМИ, ЧЕЧЕВИЦЕЙ, РЫБОЙ, ПТИЦЕЙ ИЛИ НЕЖИРНЫМ МЯСОМ

6. ЕЖЕДНЕВНО ПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО, СЫР, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ТВОРОГ, КЕФИР, ПРОСТОКВАШУ, АЦИДОФИЛИН, ЙОГУРТ) С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА, САХАРА И СОЛИ

7. ВЫБИРАЙТЕ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ МАЛО САХАРА, ОГРАНИЧИВАЯ ЧАСТОТУ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА, СЛАДКИХ НАПИТКОВ И СЛАДОСТЕЙ

8. ВЫБИРАЙТЕ ПИЩУ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ. СУММАРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ БОЛЕЕ ОДНОЙ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ (5-6 Г) В ДЕНЬ, ВКЛЮЧАЯ СОЛЬ, НАХОДЯЩУЮСЯ В ХЛЕБЕ И ОБРАБОТАННЫХ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТАХ

9. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВОДНЫЙ РЕЖИМ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОТРЕБЛЕНИЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

10. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. ГОТОВЬТЕ ПИЩУ БЕЗОПАСНЫМ И ГИГИЕНИЧНЫМ СПОСОБОМ. УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ДОБАВЛЯЕМЫХ ЖИРОВ ПОМОГАЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ НА ПАРУ, ВЫПЕЧКА, ВАРКА ИЛИ ОБРАБОТКА В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ

КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ. ОДНАКО, БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

cgon.rospotrebnadzor.ru

I ГРУППА - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

ИХ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ В НАИБОЛЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ. ЗЕРНОВЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЭНЕРГИИ И УГЛЕВОДОВ, ВХОДЯТ В СОСТАВ ГОРМОНОВ, ФЕРМЕНТОВ, СОДЕРЖАТ БЕЛОК, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. СПОСОБСТВУЮТ НОРМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПОВЫШАЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОРГАНИЗМА, УМЕНЬШАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ.
КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ

II ГРУППА – ОВОЩИ

РАЦИОН, БОГАТЫЙ ОВОЩАМИ, ИМЕЕТ НИЗКУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ, СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СОСТОЯНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ЖИРОВ, ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, КАНЦЕРОГЕНОВ, АЛЛЕРГЕНОВ, СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, ОСТЕОПОРОЗА, НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ МНОГИХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ

III ГРУППА– ФРУКТЫ

В них содержатся пищевые и биологически активные вещества (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.), необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний: сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых, некоторых онкологических заболеваний (рака полости рта, желудка, толстой кишки и др.), мочекаменной болезни и остеопороза, способствует уменьшению калорийности рациона. Как правило, фрукты имеют мало жира, натрия и калорий, не содержат холестерин

IV ГРУППА - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РАЦИОНЫ С ВКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ И ЗУБОВ, УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ, ВОЛОС, ПОДДЕРЖАНИЮ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, КИШЕЧНОЙ МОТОРИКИ И СОСТАВА МИКРОФЛОРЫ, УМЕНЬШЕНИЮ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА. В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, КАЛИЙ, ВИТАМИНЫ А, D, ГРУППЫ В И БЕЛОК. ОДИН СТАКАН МОЛОКА ИЛИ ЖИДКИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ НА 25%, А ВИТАМИНЕ В2 – НА 20%

V ГРУППА - БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

МЯСО, КУРИЦА, РЫБА, ЯЙЦА, СУХИЕ БОБЫ, ФАСОЛЬ, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ. ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ БОГАТЫ ПОЛНОЦЕННЫМ БЕЛКОМ, СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ВИТАМИН Е, ЖЕЛЕЗО, ЦИНК И МАГНИЙ. МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПТИЦА, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ЗАЩИТНЫХ СИЛ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА, СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ АНЕМИИ И ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ. ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ, ОДНАКО, ОГРАНИЧИТЬ ИЗ-ЗА БОЛЬШОЙ КАЛОРИЙНОСТИ, ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ХОЛЕСТЕРИНА (ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, СУБПРОДУКТЫ)

VI ГРУППА – ЭТО ЖИРЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ МАСЛА, МАРГАРИН, КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ

ЭТИ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ И НЕЧАСТО. К ЭТОЙ ЖЕ ГРУППЕ ОТНЕСЕНЫ АЛКОГОЛЬ И САХАР, В ТОМ ЧИСЛЕ СОДЕРЖАЩИЙСЯ В СЛАДОСТЯХ, СЛАДКИХ НАПИТКАХ. ЭТИ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО КАЛОРИЙ, НО В НИХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ПИТАЯСЬ ПРАВИЛЬНО, ВЫ СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ!

egorzrospotrebnadzor.ru