

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 ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ 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

egor.sosrpt.ru/pitaniye



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



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

сайт rospotrebnadzor.ru

НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЙОДА СОДЕРЖИТСЯ В МОРСКОЙ ВОДЕ, А ТАКЖЕ В ГЛУБОКИХ СЛОЯХ ПОЧВЫ. И, НАОБОРОТ, БЕДНЫ ЙОДОМ ПОЧВЫ В ГОРНЫХ МЕСТОНОСТЯХ, 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-НЕНЦЕЦКОМ 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 УТОМЛЕМОСТИ, НЕСПОСОБНОСТИ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, УХУДШЕНИЮ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

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

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

ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ, МКГ

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

**ДЕФИЦИТ ЙОДА
И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**

53

jodum ЙОД

сделано с заботой о здоровье

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 ВАРИРУЕТ И ЗАВИСИТ КАК ОТ ГЛУБИНЫ ЗАЛЕГАНИЯ ВОД, ТАК И О ХАРАКТЕРА ВОДОНОСНЫХ ГОРИЗОНТОВ

НЕДОСТАТОК ФТОРА И ЕГО СОЕДИНЕНИЙ ПРИВОДИТ:

- К НАРУШЕНИЮ ФИКСАЦИИ КАЛЬЦИЯ В ТВЕРДЫХ ТКАНЯХ, И, ЗНАЧИТ, СНИЖАЕТСЯ ПРОЧНОСТЬ КОСТЕЙ И ЗУБОВ.
- ПРИ ОТСУСТВИИ 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
1,0-3,0



ПОДРОСТКИ
3,0-4,0



ВЗРОСЛЫЕ
4,0

The infographic features a blue background with a central graphic of two hands holding a variety of colorful fruits and vegetables, symbolizing healthy nutrition. At the top right is a logo consisting of a stylized 'F' inside a circle. Below the graphic, the text reads 'ДЕФИЦИТ ФТОРА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА' (Fluoride deficiency and its prevention). To the left of the text is a decorative flourish. On the right side, there is a white rectangular box containing a stylized 'F' with a flame-like effect above it, and the text 'Fluorum ФТОР'. At the bottom right of the box is the number '9'.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

egor.sospiteelnaid.zeleni

Логотип: зеленый квадрат с белыми линиями

I ГРУППА - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

ИХ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ В НАИВОЛШЕМ 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.

КАКДЫЙ 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, ОБМЕНА 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, Д, ГРУППЫ В И БЕЛОК. ОДИН СТАКАН МОЛОКА ИЛИ ЖИДКИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ УДОВЛЕТВОРИЯТ 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 (ЯЧИЧНЫЙ 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!

www.gospotrebnadzor.ru