



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ



более
400

различных заболеваний,
связанных с недоброкачественной
пищей, знают специалисты

500
тысяч

случаев острых кишечных инфекций
и пищевых токсикоинфекций
регистрируется в России ежегодно!

в **17%**

случаев колиэнтеритов некоторые виды кишечной
палочки могут привести к развитию **острой**
печеночной недостаточности гемолитической
анемии (отравление организма собственными продуктами обмена веществ)

НЕ СТОИТ НЕДООЦЕНИВАТЬ **опасность пищевых бактериальных отравлений!**



i

Некоторые факты о пищевых бактериальных отравлениях

Чаще всего проблемы связаны с **8–10** разновидностями пищевых бактериальных отравлений, вызванных золотистым стафилококком, палочками сальмонелл, эшерихий коли, дизентерийными палочками, клостридиями перфрингенс, кампилобактерами, протейями, бациллами цереус, энтерококками и ещё несколькими распространёнными видами патогенных микроорганизмов.

ЭТО ВАЖНО!

НАИБОЛЕЕ ОБЩИМИ СИМПТОМАМИ ПИЩЕВЫХ ОТРАВЛЕНИЙ ЯВЛЯЮТСЯ:

РВОТА И ЖИДКИЙ СТУЛ, ИЛИ ДИАРЕЯ, СЛУЧАЮТСЯ ТАКЖЕ БОЛИ В ЖИВОТЕ РАЗЛИЧНОГО ХАРАКТЕРА, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И ВЯЛОСТЬ. ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ПОВЫШАЕТСЯ НЕ ВСЕГДА: ОНА БЫВАЕТ У ДЕТЕЙ И ЛЮДЕЙ ОСЛАБЛЕННЫХ, А У ОСТАЛЬНЫХ – ОБЫЧНО ТОЛЬКО ПРИ ОТРАВЛЕНИЯХ, ВЫЗВАННЫХ МИКРООРГАНИЗМАМИ КИШЕЧНОЙ ГРУППЫ И В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ПРИ САЛЬМОНЕЛЛЁЗЕ.

БОТУЛИЗМ!

Ботулизм обычно выделяют в связи с особой опасностью. К сожалению, большинство людей мало что знает об этом заболевании и в лучшем случае связывает его с отравлением несъедобными грибами. На самом деле, причина ботулизма – ботулотоксин. Это самый сильнодействующий из известных в мире ядов. Он вырабатывается микроорганизмом клостридия ботулиnum.

У этого микроба есть две важные особенности, которые стоит знать:

- 1** для размножения ему требуются анаэробные условия, т.е. отсутствие кислорода;
- 2** его споры очень устойчивы к нагреванию и погибают только при температуре выше 121°C.

Симптомы ботулизма совершенно не похожи на симптомы кишечных расстройств. Понос и рвота для него не характерны, а тошнота, боль в желудке и головная боль часто не вызывают особого беспокойства.

Однако спустя несколько часов, а иногда и дней появляются грозные признаки болезни, свидетельствующие о поражении ботулотоксином центральной нервной системы: головокружение, расстройства зрения, глотания и речи, вздутие кишечника, прогрессирующая мышечная слабость.



САМЫМИ ОПАСНЫМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ БОТУЛИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ РАССТРОЙСТВА СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДЫХАНИЯ ВПЛОТЬ ДО ЕГО ОСТАНОВКИ, В РЕЗУЛЬТАТЕ ЧЕГО ВОЗМОЖЕН СМЕРТЕЛЬНЫЙ ИСХОД.



5

ключевых принципов профилактики пищевых отравлений

1

Соблюдайте личную гигиену и поддерживайте чистоту на кухне

Патогенные микроорганизмы часто попадают в готовые блюда и продукты с поверхности грязных рук, из носоглотки, также с загрязнённой одежды или с падающими волосами. Питательной средой и источником заражения могут стать гниющие остатки пищи, непромытые кухонные принадлежности. Они привлекают переносчиков бактерий: мух, тараканов и грызунов. Поэтому мойте руки, надевайте чистый фартук и повязывайте волосы косынкой во время приготовления пищи, очищайте инструменты и разделочные поверхности после каждого использования.

2

Храните и обрабатывайте сырую пищу и готовые блюда отдельно

Сырое мясо, птица, яйца и молоко могут содержать болезнетворные микробы, которые быстро размножаются в готовых продуктах до опасных количеств. Поэтому, чтобы избежать перекрёстного заражения, не используйте для готовых и сырых продуктов общие разделочные доски и инструменты без предварительной очистки. А в холодильнике готовые и сырые продукты храните на разных полках в закрытых упаковках.



3

Хорошо проваривайте и прожаривайте все продукты

При тщательной и достаточно длительной тепловой обработке погибает большинство патогенных микроорганизмов. Даже мелко порезанные продукты кипятите или обжаривайте не менее 10 минут, не пейте молоко, не подвергшееся пастеризации или стерилизации, – прокипятите его перед употреблением.

4

Храните пищевые продукты в холодильнике

При температуре ниже 4–6 °C процесс размножения микроорганизмов значительно замедляется или даже прекращается. Поэтому все портящиеся продукты храните в холодильнике. Свежеприготовленные блюда не держите при комнатной температуре дольше 2 часов. А замороженное мясо, птицу или рыбу замораживайте не на столе, а в холодильной камере.

5

Используйте только свежие и неиспорченные продукты

В испорченных продуктах могут размножаться патогенные микроорганизмы и образовываться токсины, часто смертельно опасные. Помните, что не все бактерии, вызывающие отравление, приводят к изменению нормального запаха, цвета, вкуса продуктов, поэтому никогда не пробуйте продукты с повреждённой упаковкой или истекшим сроком годности.

ПОМНИТЕ!

ЕСЛИ ВСЕ МЫ БУДЕМ ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОГО ОБРАЩЕНИЯ С ПРОДУКТАМИ, ТО РИСК ПИЩЕВОГО ОТРАВЛЕНИЯ БУДЕТ СНИЖЕН ДО АБСОЛЮТНОГО МИНИМУМА.



!

Это должен знать каждый



Температура в основном отделении вашего холодильника должна быть 4–6 °C, в морозильной камере –12–18°C.



Перегрузка холодильника или загрузка в него горячих продуктов может привести к сбою температурного режима, а значит – к порче хранящихся в нём продуктов.



Некоторые бактерии могут размножаться при температуре ниже 6 °C. Чтобы избежать заражения ими пищи, не реже чем раз в месяц тщательно мойте и просушивайте холодильник.



Термическая обработка в домашних условиях не позволяет уничтожить споры клостридии ботулиnum.



Чтобы избежать размножения бактерий и заражения продукта ботулотоксином, следует домашние консервы хранить в холоде.



Обращайте внимание на качество воды, которую Вы используете. При необходимости ополаскивайте посуду кипятком, а овощи и фрукты – охлажденной кипяченой водой.



Во многих специях содержится огромное число микробов или их спор. Поэтому добавляйте специи в самом начале приготовления блюд, чтобы они прошли термическую обработку.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!





ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ И ИХ ОСЛОЖНЕНИЯ

ЭПИДЕМИЯ ОЖИРЕНИЯ

Одно из самых часто встречаемых хронических заболеваний в мире – ожирение. Его распространённость настолько велика, что приобрела характер неинфекционной эпидемии.

По сведениям ВОЗ, опубликованным в 2003 г., **около 1,7 млрд человек на планете имеют избыточную массу тела или ожирение.**

Чаще всего оно встречается в США, Германии и Канаде; лидирующее положение занимают США: 34% взрослого населения в этой стране имеют избыточную массу тела и 27% – ожирение.

СИТУАЦИЯ В РОССИИ

Результаты эпидемиологических исследований, проведённых в России, позволяют предположить, что в настоящее время **не менее 50% трудоспособного населения нашей страны имеет избыточную массу тела и 30% – ожирение.**

ЭТО ВАЖНО!



ЧТО ТАКОЕ ОЖИРЕНИЕ? ОСЛОЖНЕНИЯ на системы и органы человека

Ожирение – это избыточное отложение жира в подкожной клетчатке и других тканях организма.

Для того чтобы оценить степень ожирения, существует особый критерий – индекс массы тела (ИМТ), который определяется, как отношение массы тела (кг) к квадрату роста (м).

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{масса тела, кг}}{\text{рост}^2, \text{ м}}$$

- Нормальный ИМТ лежит в пределах 18,5–24,9.
- Избыточным считается вес при ИМТ от 25 до 29,9.
- Ожирение I степени: ИМТ от 30 до 34,9 единиц.
- Ожирение II степени: ИМТ от 35 до 39,9 единиц.
- Ожирение III степени: ИМТ от 40 единиц и выше.



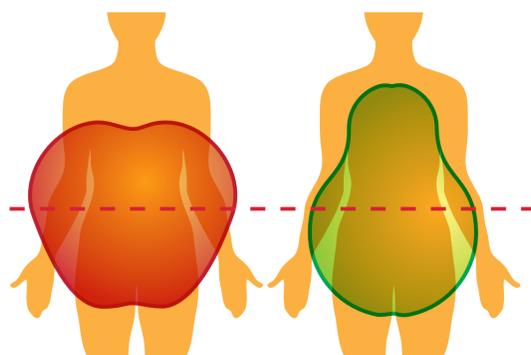
КЛАССИФИКАЦИЯ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

КЛАССИФИКАЦИЯ	ИМТ (КГ/М2)	РИСК СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
Недостаточная масса тела	<18,5	Низкий для сердечно-сосудистых заболеваний (но риск других клинических проблем увеличивается)
Нормальная масса тела	18,5–24,9	Обычный
Избыточная масса тела	25,0–29,9	Повышенный
Ожирение I ст.	30,0–34,9	Высокий
Ожирение II ст.	35,0–39,9	Очень высокий
Ожирение III ст.	>40,0	Чрезвычайно высокий

ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

1 «Мужской». Фигура при таком ожирении условно именуется «яблоком». Отложение жира происходит в основном в области талии, практически не затронуты шея, плечи, руки, в меньшей степени отложения появляются на ногах.

2 «Женский». Фигура при таком ожирении условно именуется «грушей». В основном, жир откладывается на бедрах и ягодицах. Практически не задействованы шея, руки, верх живота.



НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМ из этих двух типов является тип «яблоко», так как ожирение такого типа оказывает негативное влияние на большое число внутренних органов, расположенных именно в средней области тела человека.

ОКРУЖНОСТЬ ТАЛИИ И РИСК РАЗВИТИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ

УРОВЕНЬ РИСКА	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ
Мужчины	> 94 см	> 102 см
Женщины	> 80 см	> 88 см

1 / Сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистая система страдает в первую очередь. Происходит отложение жира вокруг сердца и в стенках кровеносных сосудов. Постепенно снижается способность сердечной мышцы выталкивать кровь в крупные сосуды, развивается жировая дистрофия главного «мотора» нашего организма. У тучных больных в 2–3 раза чаще возникает артериальная гипертония и ишемическая болезнь сердца.

2 / Дыхательная система

Жировая клетчатка «подпирает» диафрагму изнутри, в результате чего больные ожирением не могут дышать полной грудью, их дыхание поверхностное. Это, в свою очередь, является фактором риска развития бронхитов и пневмоний. Тяжелее всего они протекают у курильщиков.

Сниженное поступление кислорода в кровь приводит к кислородному голоданию мозга, развивается патологическая сонливость (синдром Пиквика).

3 / Желудочно-кишечный тракт

Возникают проблемы на всей протяжённости ЖКТ – от стоматитов до геморроя. Из-за растянутости и слабости передней брюшной стенки все органы живота, в основном, желудок, опускаются вниз и растягиваются. Страдает моторика кишечника, отсюда метеоризм и запоры.

Происходит жировое перерождение печени и поджелудочной железы. Почти у половины тучных людей диагностируется холецистит, иногда с образованием камней. Желчекаменная болезнь у таких пациентов возникает в 6 раз чаще, чем у людей с нормальным весом.

4 / Выделительная система

Почки страдают вследствие нарушения водно-солевого обмена. Происходит задержка воды, а с мочой выводится большое количество кристаллов уратов и оксалатов (солей мочевой и щавелевой кислоты). Может развиваться мочекаменная болезнь.

5 / Костно-мышечная система

Скелет, связки и мышцы испытывают дополнительную, иногда даже двойную нагрузку. Развиваются заболевания, связанные с нарушением питания костей и хрящей, – остеохондроз, артриты. Из-за растягивания кожи и увеличения объёма подкожной клетчатки в поверхностных капиллярах развиваются застойные явления. Нарушается отток лимфы. Формируется варикозное расширение подкожных вен нижних конечностей.

6 / Эндокринная система

В первую очередь страдает поджелудочная железа. Из-за метаболических нарушений клетки организма постепенно перестают «слышать» сигналы инсулина. А ведь для того, чтобы в клетку вошла глюкоза, необходимо, чтобы инсулин соединился со специальным рецептором. Создается парадоксальная ситуация – в крови высокий уровень и глюкозы, и инсулина, а клетки «голодают». Сахарный диабет II типа (инсулин-независимый) не зря называют «диабетом тучных». Он развивается примерно у 25% пациентов с избыточным весом.

Нарушается гормональный баланс организма, страдает щитовидная железа, а также яички и яичники.

КАК БОРОТЬСЯ С ОЖИРЕНИЕМ

Наиболее эффективным методом борьбы с ожирением является сочетание диеты и активных регулярных физических упражнений.

При этом всё же необходимо помнить, что диагностикой и лечением ожирения должен заниматься врач. Только он сможет выяснить точную причину набора веса, скорректировать рацион и дать рекомендации по изменению образа жизни. Избавление от лишнего веса – сложная задача, требующая кропотливой и последовательной работы врача и пациента. Но она вознаграждается сторицей – снижением риска большого числа сопутствующих заболеваний и улучшением качества жизни.

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



Информация предоставлена ФГУ ГНИИ Поспеловской Медицинской Академии Росмедтехнологий. Под редакцией кандидата мед. наук Р.А. Еганян. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!



ПЛАНИРУЕМ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!

www.takzdorovo.ru

Планируем здоровое питание. Контролируем массу тела. Оцениваем своё питание

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Если и существуют здоровые продукты, то, в первую очередь, это яблоки. В них мало калорий, много витаминов и железа. Но попробуйте в течение двух недель есть только яблоки: Вас ждёт резкое снижение веса, потеря иммунитета, первые симптомы анемии и другие признаки белково-калорийной недостаточности.

Если существуют нездоровые продукты, то, в первую очередь, это сливочное масло. Это ведь «сплошной жир». Однако «паутинка» сливочного масла, нанесенная на кусок свежего ржаного хлеба, — это не только умопомрачительный вкус, но и 20–25 килокалорий, то есть около 1% потребности в энергии взрослого и вполне ощутимые количества витамина А.



Если витамины не поступают в наш организм, развиваются заболевания, которые называются авитаминозами

Таких примеров можно привести множество. Дело в том, что каждый продукт уникален по химическому составу и среди продуктов нет такого, который бы мог полностью удовлетворить потребности взрослого человека во всех необходимых для обеспечения здоровья пищевых и биологически активных веществах. Только комбинация различных продуктов способна решить эту задачу.

Давайте поговорим о том, как именно должна формироваться правильная и здоровая система питания.



ПЕРВЫЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует

Энергия человека расходуется на поддержание температуры тела, выполнение всех физиологических функций и биохимических процессов, совершение мышцами механической работы, а также на переваривание и усвоение пищи.

Калории организм человека получает из макронутриентов, название этого слова произошло от слов «макрос» — большой длинный и «нутрицио» — питание. Это те вещества, которых человек должен потреблять с пищей много, то есть десятки и сотни грамм. Поговорим подробнее о каждом виде макронутриентов.

ЖИРЫ. Энергетическая ценность жиров более, чем в два раза выше энергетической ценности белков или углеводов. А значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными. Однако не стоит отказываться от них вовсе, ведь жиры — ещё и строительный материал для синтеза веществ, служащих стройматериалом для мембран клеток и других структур организма. Жирные кислоты участвуют в синтезе соединений, регулирующих механизмы иммунитета, аллергии и другие процессы.

Калорийность 1 грамма пищевых веществ:

белок — 4 ккал

жир — 9 ккал

углеводы — 4 ккал

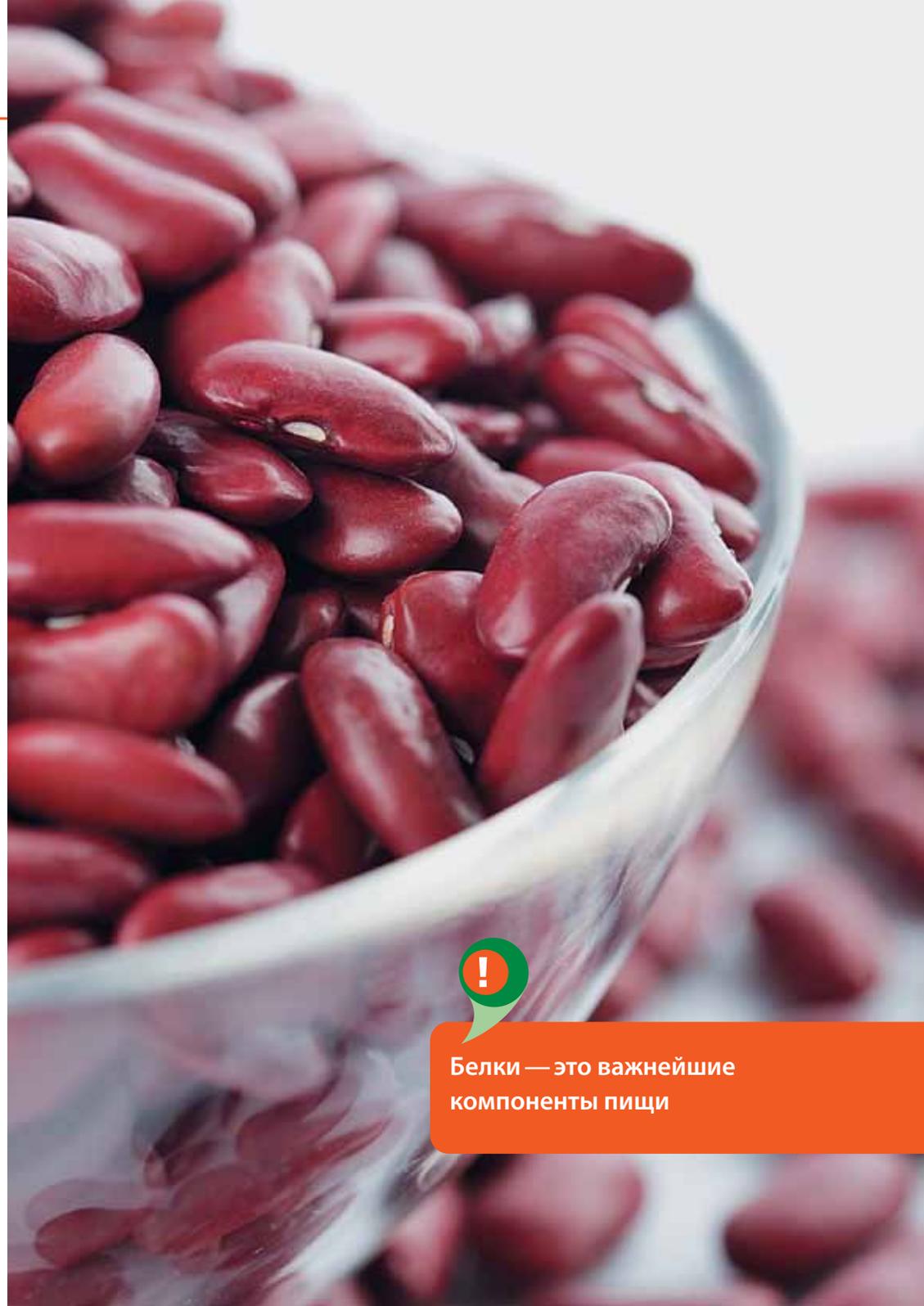
Жиры животного происхождения

из-за их особого химического строения называют насыщенными, а растительного — ненасыщенными. Они имеют разные физические свойства и физиолого-биохимические эффекты. Высокое потребление насыщенных жирных кислот приводит к ожирению, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям, поэтому потребление их следует ограничивать.

Другое дело — **растительные жиры.**

В их составе медики особенно выделяют так называемые полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6. Их потребление способствует профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, благотворно сказывается на состоянии всех тканей организма. Вашу потребность в этих полезных жирах могут удовлетворить 1–2 столовые ложки растительного масла в день и не менее трёх порций рыбы в неделю.

БЕЛКИ — это важнейшие компоненты пищи. В организме человека белки расщепляются на аминокислоты, из которых уже сам организм синтезирует нужные ему тысячи белков с многообразными функциями. Всё огромное множество белков — это, на самом



**Белки — это важнейшие
компоненты пищи**



деле, различные комбинации 20 аминокислот. Часть аминокислот могут превращаться одна в другую и только 9 — незаменимы для взрослого человека и 10 — для ребёнка, то есть, попросту, не синтезируются организмом. Эти аминокислоты должны поступать изо дня в день в течение всей нашей жизни в составе потребляемых нами белков.

Неважно, из каких продуктов будут получены белки: мясо или картофель, молоко или горох, рыба или хлеб или другие продукты — главное, чтобы Ваш организм получал все заменимые и незаменимые аминокислоты

в достаточном количестве. Больше всего белка содержится в продуктах животного происхождения: мясе, рыбе, молочных продуктах, птице, яйцах. В значительных количествах полноценный белок присутствует в бобовых, то есть в горохе, фасоли, чечевице и сое, а также в орехах и семечках.

УГЛЕВОДЫ. Функция углеводов в организме человека, в основном, сводится к снабжению его энергией. Они широко представлены в растительных продуктах в виде сложных углеводов, таких как крахмал, и простых сахаров — глюкозы

и фруктозы. Фрукты и овощи содержат как простые сахара, так и крахмал. Все зерновые продукты: мука, крупы и макароны — содержат, в основном, крахмал.

Разумеется, рафинированный сахар, так же как и содержащие сахар кондитерские изделия, являются источниками исключительно простых углеводов. Он получил определение «добавленный сахар», потому что добавляется в различные блюда и напитки. Потребление значительного количества добавленного сахара приводит к развитию диабета, ожирения, кариеса, сердечно-сосудистых заболеваний. Поэтому если Вы стремитесь к здоровью, то количество сладкого в Вашем рационе следует ограничить, а по возможности и исключить вовсе.

КЛЕТЧАКА. В составе сложных углеводов выделяются такие полисахариды, как целлюлоза, которые не усваиваются организмом. Такие вещества называют пищевыми волокнами, одним из их представителей является клетчатка. Пищевые волокна практически не перевариваются. Однако они существенно влияют на процессы: переваривание, усвоение и эвакуацию пищи, а также важны для поддержания микрофлоры кишечника. Пищевые волокна в большом количестве содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес, а также в отрубях.

ВТОРОЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых и биологически активных веществах

Витамины и минералы часто называют микронутриентами, потому что ежедневные их количества, необходимые для организма, довольно малы и чаще всего измеряются в миллиграммах и даже долях миллиграмма.

Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно и запастись впрок на сколь-нибудь долгий срок. Для нормальной жизнедеятельности организму человека требуется несколько сотен различных микронутриентов — это витамины и минеральные вещества, а также множество биологически активных веществ из других групп.

Микронутриенты содержатся в самых разных продуктах, причём разные — в разных. Поэтому для нормального функционирования Вашего организма включите в свой рацион и фрукты, и овощи, и обязательно зерновые изделия, и другие продукты растительного происхождения, и мясо, и молочные продукты.



СОСТАВЛЯЕМ СВОЁ МЕНЮ

Переходим к планированию своего питания

Надеемся, что мы убедили Вас в необходимости присутствия

на Вашем столе разнообразных продуктов. Теперь попробуем разобраться в том, как часто и в каких количествах следует включать тот или иной продукт или блюдо в повседневный рацион.

Основные группы пищевых продуктов и рекомендуемые количества их употребления

ГРУППА ПРОДУКТОВ	ОСНОВНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА	РЕКОМЕНДАЦИИ
Хлеб, зерновые и картофель	Простые и сложные углеводы, белок, клетчатка, витамины группы В	Употребляйте каждый день, желательнее в каждый приём пищи, отдавайте предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби
Овощи и фрукты	Простые и сложные углеводы, клетчатка, витамин С, каротиноиды, фолиевая кислота, множество биологически активных веществ	Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм сырых или приготовленных овощей и фруктов
Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые	Один из главных источников белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В12	Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 г в готовом виде в 1–3 приёма пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 2–3 штук в неделю. Не забывайте о бобовых — это полезный и доступный источник белка
Молочные продукты	Единственно значимый источник кальция, содержит белок, витамины группы В, витамин D	Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50–100 грамм творога или сыра в день. Отдавайте предпочтение маложирным вариантам молочных продуктов
Жиры	Растительные масла и рыбий жир — источники полиненасыщенных жирных кислот и витамина Е.	Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимы 1–2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используемого для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров
Сахар и кондитерские изделия	Простые углеводы, насыщенные жиры	Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно-сосудистых и других заболеваний! Употребляйте их в ограниченных количествах и только в том случае, если в рационе питания присутствуют все остальные вышеперечисленные продукты. Сократите ежедневное потребление сахара до 50 грамм
Алкоголь	Источник «пустых» калорий (в 1 грамме до 7 Ккал), не содержит полезных веществ	Ограничьте потребление алкоголя до 30–50 мл крепких напитков или 150 мл вина, или 330 мл пива в день. Помните, что алкогольные напитки не содержат незаменимых для организма человека веществ, а риск от потребления алкоголя значительно превосходит возможную пользу

ЧТО ОЗНАЧАЮТ ЦВЕТА?

зелёный

Ешь, не опасайся! Источники важнейших компонентов здорового рациона питания. Необходимо употреблять в каждый приём пищи.

жёлтый

Ешь, но будь внимательным! Источники важнейших компонентов здорового рациона питания. Необходимо употреблять каждый день по несколько раз, но при этом быть внимательным, ведь продукты этих групп содержат жир, потребление которого следует ограничивать.

красный

Осторожно, подстерегает опасность! Источники легкоусвояемых углеводов и жира. Стоит употреблять в очень ограниченных количествах и только в том случае, если нет проблем с избыточным весом.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Индекс массы тела

Понять, выполняете ли Вы первый закон здорового питания, Вам поможет Ваш собственный вес. Вычислите свой индекс массы тела и сравните его с нижеприведенными цифрами.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$$

ИМТ меньше **18,5** — дефицит массы тела. Усильте питание.

ИМТ в пределах **от 18,5 до 25** — Ваш вес в норме. Вы потребляете достаточно калорий.

ИМТ **от 25 до 30** — лишний вес. Срочно уменьшите порции и увеличьте физические нагрузки.

ИМТ **более 30** — ожирение. Посоветуйтесь с врачом и немедленно измените свой рацион и займитесь подходящим для Вас видом спорта.

**Легкий тест**

Сформируйте пальцами кожную складку над грудиной. Если кожная складка превысит толщину пальца или 2 см, то это говорит об избытке веса, и вам нужно сократить количество и размер порций до

минимального значения. А если складка менее 1 см, то это сигнал о недостатке веса. Обратите особое внимание на группы продуктов, обозначенных жёлтым и красным цветом, а конкретно на содержание в них жира и сахара.

Группа продуктов	Вес или объём одной порции	Количество условных порций для		
		женщины с низкой физической активностью	мужчины с низкой физической активностью и женщины со средней физической активностью	мужчины со средней физической активностью
Хлеб, зерновые	1–2 кусочка хлеба 1/2 стакана готовой каши 1 чашка супа	4–6	6–8	8–10
Овощи и фрукты	1 овощ или фрукт среднего размера 1/2–1 стакан варёных или сырых овощей 1 чашка овощного супа 1/2 стакана фруктового сока	4–5	5–6	5–6
Молочные продукты	1 стакан молока, кефира, ряженки или йогурта жирностью 1,5%, 30 г сыра или творога жирностью 20% и менее	2–3	3	3–4
Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца	85–90 г мяса или рыбы в готовом виде 1/2 ножки курицы или куриной грудки 1 сосиска 1/2–1 стакан отварных бобовых 1 яйцо	2	2	2–3
Жиры и масла	1 стл. растительного масла или майонеза 2 стл. орехов или семечек	1–2	2	2–3
Сахар и кондитерские изделия		1–2 конфеты или 1 пирожное Помните, что сахар содержится во многих молочных продуктах, фруктовых консервах, варенье, безалкогольных напитках		

Достаточно ли Вы употребляете витаминов и минералов?**1**

Проверить, насколько выполняется в Вашем рационе второй закон науки о питании, значительно сложнее. Существуют специальные медицинские тесты, которые Вам может назначить врач, в случае возникновения проблем со здоровьем и подозрение на недостаток какого-либо микронутриента.

2

Однако если Вы соблюдаете рекомендации диетологов по составлению рациона и в нём присутствуют в достаточных количествах продукты всех групп, в том числе рыба, овощи, фрукты, молочные продукты, то Вы удовлетворяете большую часть потребностей своего организма. Для профилактики недостатка витаминов используйте в пищу витаминизированные продукты (*хлеб, молоко*).

3

Но всё же, витаминов и минеральных веществ может оказаться недостаточно, особенно в том случае, если физическая активность человека очень низкая, и для обеспечения организма энергией требуется не очень большой объём пищи. Но если физическая активность очень высокая, то человеку необходимы дополнительные микроэлементы и витамины. Посоветуйтесь с Вашим лечащим врачом, опишите ему свой рацион. Возможно, он посоветует Вам регулярное употребление витаминно-минеральных комплексов или отдельных препаратов.



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

Из каждой группы продуктов на один прием пищи выбирайте любой из списка (по принципу «или-или»)

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА



Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов, 2–3 раза в день

на 1 прием:

- 80–100 г говядины либо баранины или 60–80 г свинины
- 80–100 г птицы (куриная ножка)
- 2 куриных яйца (не более 4–5 шт. в неделю)
- 1–2 котлеты
- 3–4 ст. ложки нежирной мясной тушенки
- 0,5–1 стакан гороха или фасоли
- 80–100 г рыбы (не менее 2–3 раз в неделю)

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ



Наиболее полезны ярко окрашенные плоды, 2 и более порций в день

на 1 прием:

- 1 яблоко либо груша
- 3–4 средние сливы либо 1/2 стакана ягод
- 1/2 апельсина либо грейпфрута
- 1 персик либо 2 абрикоса
- 1 гроздь винограда
- 1 стакан фруктового либо плодово-ягодного сока
- полстакана сухофруктов

ОВОЩИ



Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 3–4 раза в день

на 1 прием:

- 100–150 г капусты
- 1–2 моркови
- пучок зеленого лука либо другой зелени
- 1 помидор либо 1 стакан томатного сока
- картофель – 1–2 клубня в день

ЗЕРНОВЫЕ И КАШИ



6–8 порций в день

на 1 прием:

- хлеб белый либо черный – 1–2 куска
- 3–4 галеты, или 4 сушки, или 1 бублик
- порция (150–200 г) пшенной, гречневой либо перловой каши
- порция (200–250 г) манной либо овсяной каши
- порция (150–200 г) отварных макарон
- 1–2 блина

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Выбирайте низкожирные сорта молока и молочные продукты без добавления сахара, по 3 порции в день

на 1 прием:

- 1 стакан молока
- кефира
- простокваши
- йогурта
- 60–80 г (3–4 ст. л.) нежирного/полужирного творога
- 30–50 г твердого сыра
- 1/2 плавленого сырка

ЖИРЫ, СЛАДОСТИ



Ограничивайте потребление до

- 1–2 ст. ложек растительного масла
- 5–10 г сливочного масла либо маргарина для приготовления блюд
- 5–6 чайных ложек (40–50 г) сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелек
- 5 ч. ложек варенья либо меда
- 2–3 вафель



Роспотребнадзор

Тираж 50000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

www.здоровое-питание.рф



КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!

СОЛЬ

(хлорид натрия)
меньше 5 г/сутки*

ЖИРЫ

меньше 65 г/сутки*
или <30 % калорийности



САХАР

меньше 50 г/сутки*
(или <10 % калорийности)

НЖК

(насыщенные
жирные кислоты)
меньше 20 г/сутки*
(или <10 % кало-
рийности)

ТРАНСЖИРЫ

(трансизомеры жирных кислот)
меньше 2 г/сутки* (или <1 % калорийности)



Роспотребнадзор

* РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ СУТОЧНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ РАСЧЕТА НА РАЦИОН КАЛОРИЙНОСТЬЮ 2000 ККАЛ

www.здоровое-питание.рф

Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ

Почему важно правильно питаться?

У здорового питания есть много преимуществ. Когда мы правильно питаемся, снижается риск развития ожирения, диабета II типа, сердечно-сосудистых и некоторых видов онкологических заболеваний, мы лучше спим, чувствуем себя более энергичными и целеустремленными – и все это делает жизнь более здоровой, активной и счастливой!

Здоровое питание может:

1 Поддержать здоровый вес

Вес в пределах здорового диапазона помогает снизить риск развития хронических заболеваний. Избыточный вес или ожирение повышают риск развития сахарного диабета II типа, остеопороза, некоторых видов рака.

Цельные овощи и фрукты содержат меньше калорий, чем большинство промышленно обработанных пищевых продуктов. Питание без полуфабри-

катов, фастфуда и ультрапереработанных пищевых продуктов – простой способ ограничить калорийность своего рациона.

Клетчатка важна для поддержания веса в норме. Продукты, богатые клетчаткой (цельные овощи, фрукты, зерновые), регулируют чувство голода.

2 Предотвратить развитие осложнений сахарного диабета II типа

Здоровое питание может помочь человеку с диабетом II типа:

- похудеть, если требуется;
- контролировать уровень глюкозы в крови;
- поддерживать артериальное давление и холестерин в пределах целевых значений.

Людам с диабетом II типа особенно важно ограничить потребление продуктов с избытком сахара, соли и жареной пищи с большим содержанием насыщенных и трансжиров.

3 Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта, инсульта

! 80 % всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов можно предотвратить, если изменить образ жизни, больше двигаться и правильно питаться.

Добавить витамин Е (*это может предотвратить образование тромбов*)

Источники витамина Е:

- миндаль
- арахис
- фундук
- семена подсолнечника
- зеленые овощи
- растительное масло

Исключить трансжиры (*это снизит уровень холестерина липопротеинов низкой плотности*)

Такой тип холестерина помогает атеросклеротическим бляшкам накапливаться в артериях, что повышает риск инфаркта и инсульта.

Ограничить соль (*это поможет снизить артериальное давление*)

Соль добавляют во многие обработанные продукты и продукты быстрого приготовления, и людям, которые контролируют артериальное давление, важно избегать их.

4 Сохранить здоровье будущих поколений

Здоровые привычки питания закладываются в детстве.

Дети, которые завтракают, обедают и ужинают вместе с семьей, участвуют

в приготовлении пищи, с большей вероятностью сделают выбор в пользу здорового питания в будущем.

5 Сохранить здоровыми кости и зубы на всю жизнь

Для развития здоровых, крепких костей и зубов необходимо питание с достаточным содержанием кальция и магния.

Источники кальция:

- нежирные молочные продукты
- брокколи, цветная капуста
- рыбные консервы с костями
- тофу
- бобовые

Источники магния:

- листовые зеленые овощи
- орехи
- цельнозерновые продукты и семена

! Здоровые, крепкие кости в детстве – залог предотвращения остеопороза и остеоартрита в более позднем возрасте.

6 Быть в хорошем настроении

Здоровое питание (овощи, свежие фрукты и цельнозерновые продукты) помогает сохранить комфортный эмоциональный фон и хорошее настроение.

Питание с большим количеством рафинированных углеводов (сладкие напитки, сладости, белый хлеб) может усиливать симптомы депрессии и усталости.

7 Сохранить крепкую память и острый ум

Здоровое питание может помочь предотвратить развитие возрастного снижения памяти и старческого слабоумия.

Особенно важны:

- витамины D, С и Е
- омега-3 жирные кислоты
- флавоноиды и полифенолы
- рыба и морепродукты

8 Помочь кишечным бактериям

В кишечнике обитает множество полезных бактерий, у них важная роль в обмене веществ и пищеварении, они синтезируют витамины К и В, борются с вредными бактериями и вирусами.

Питание с низким содержанием клетчатки и избытком сахара и жира изменяет микробиом кишечника, усиливает воспаление в этой области.

Здоровое питание, богатое овощами, фруктами, бобовыми и цельнозерновыми, обеспечивает пребиотиками и

пробиотиками, которые помогают полезным бактериям.

Кишечным бактериям полезны:

- Ферментированные продукты, богатые пробиотиками (квашеная капуста, кефир).
- Клетчатка – содержится в бобовых, зерновых, фруктах и овощах, способствует регулярному опорожнению кишечника, что помогает предотвратить рак кишечника и дивертикулит.

9 Сохранить крепкий сон

Нарушить режим сна могут многие факторы, включая апноэ во сне. Апноэ (нарушение дыхания, храп) возникает, когда дыхательные пути блокируются во время сна. Этому

способствует ожирение, употребление алкоголя и нездоровое питание. Сокращение потребления алкоголя и кофеина может помочь более спокойному и крепкому сну.



Роспотребнадзор

Буклет «Здоровое питание помогает», тираж 50 000 экз., подготовлен в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

www.здоровое-питание.рф



ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВИТАМИНЫ

Составляя рацион для школьника, необходимо помнить о балансе важных питательных веществ и витаминов. Где эти вещества находятся?

Витамин А – обеспечивает нормальное состояние слизистых оболочек и кожи, улучшает сопротивляемость организма, отвечает за нормальное состояние зрения. Витамин А содержится в рыбе и морепродуктах, печени, абрикосах, моркови.



Витамин В1 – улучшает пищеварение, укрепляет нервную систему и память. Этот витамин находится в овощах, рисе, мясе птицы.

Витамин В2 – укрепляет ногти и волосы и положительно влияет на состояние нервов. Витамин В2 содержится в яйцах, молоке, капусте брокколи.



Витамин В6 – отвечает за нормальную работу печени, улучшает кроветворение, благотворно влияет на функции нервной системы. Этот витамин содержится в яичном желтке, пивных дрожжах, бобовых и в цельном зерне.

Витамин В12 – стимулирует рост, способствует кроветворению, улучшает состояние центральной и периферийной нервной системы. Содержится в мясе, сыре, морепродуктах.

Витамин РР – регулирует уровень холестерина и улучшает кровообращение. Витамин РР содержится в рыбе, мясе, орехах, овощах, в хлебе грубого помола.





Пантотеновая кислота – благотворно влияет на функции нервной системы и двигательную функцию кишечника. Содержится в яичном желтке, мясе, фасоли, цветной капусте.

Фолиевая кислота – необходима для роста и нормального кроветворения. Это «зелёный» витамин, фолиевой кислоты много в шпинате, зелёном горошке, савойской капусте и т.д.

Биотин – отвечает за состояние кожи, ногтей и волос, регулирует уровень сахара в крови. Биотин содержится в яичном желтке, буром рисе, соевых бобах, помидорах.

Витамин С – полезен для иммунной системы, соединительной ткани и костей, ускоряет заживление ран. Витамина С много в шиповнике, облепихе, сладком перце, чёрной смородине, лимоне.

Витамин D – укрепляет зубы и кости. Витамин D находится в печени, икре, яйцах, молоке.

Витамин Е – борется с разрушительным воздействием свободных радикалов, влияет на функции эндокринных и половых желёз, замедляет старение. Содержится в орехах и растительных маслах.

Витамин К – отвечает за нормальную свёртываемость крови. Этот витамин находится в шпинате, кабачках, салате и белокочанной капусте.



Всем известное трио основных питательных веществ – белки, жиры, углеводы – содержатся во всех видах продуктов в разном соотношении, но качество этих веществ напрямую зависит от вида и качества продукта.



Белки – это строительный материал для клеток организма. Для растущего организма белки особенно важны, поэтому следует осознанно подходить к этому вопросу. Большинство родителей свято убеждены, что мясо является лучшим поставщиком белка в организм, и усиленно пичкают детей котлетами, жареными окорочками и пельменями. Но, по мнению диетологов, детям лучше всего давать рыбу, яйца и молочные продукты – именно их белки наилучшим образом усваиваются. Не забывайте о растительных белках – они содержатся в бобовых. Фасоль, бобы, нут, маш, соя (не та, что в колбасе, а настоящие соевые бобы) – всё это разнообразие должно появляться на столе не реже 2-3 раз в неделю. А мясо, так любимое многими – всего лишь пару раз, и то в варёном, тушёном или запечённом виде, и уж никак не в жареном.

Жиры являются главным поставщиком энергии в наш организм, обеспечивают всасывание жирорастворимых витаминов в кишечнике, участвуют во многих процессах жизнедеятельности клеток тела, а жировые запасы в теле необходимы для поддержания и амортизации внутренних

органов и для теплоизоляции. Так что без жиров никуда. Даже если ваш ребёнок страдает ожирением, это не повод сажать его на низкожировую диету. Все виды жира по-своему полезны и необходимы. Отдавайте предпочтение растительным маслам (желательно, нерафинированным) и не забывайте о сливочном масле, только выбирайте качественное, без различных добавок. Достаточное количество жира содержится в сливках, сметане, мягких сырах, свинине, мясе индейки и утки. Но в то же время не забывайте о норме!

Углеводы являются неотъемлемым компонентом клеток и тканей всех живых организмов. Они служат источником энергии, а также выступают в качестве запасных питательных веществ. Углеводы бывают быстрыми и медленными. Быстрые (или простые) углеводы быстро усваиваются организмом и так же быстро тратятся. Быстрые углеводы подразделяются на моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза) и дисахариды (сахароза, лактоза, мальтоза). Простые углеводы содержатся в сладких фруктах, овощах, ягодах, молочных продуктах, пиве.



Медленные (или сложные) углеводы (крахмал, гликоген, клетчатка, инсулин, пектиновые вещества) медленно высвобождают сахар в кровь, чем поддерживают постоянный уровень энергии и помогают дольше сохранять чувство насыщения. Медленные углеводы содержатся в картофеле, зерновых и бобовых культурах, дрожжах, морепродуктах, фруктах. Несмотря на то, что неумеренное потребление быстрых углеводов может привести к ожирению и диабету, совсем отказываться от них нельзя. Только вместо сладких булочек и конфет покупайте детям фрукты, ягоды, мёд и сухофрукты, это намного полезнее. Что же касается медленных углеводов, то именно на них нужно обращать особое внимание, готовя детёнышу завтрак и ужин. Завтрак, состоящий из каши или мюсли с йогуртом или соком – это наилучший вариант.



Если ребёнок плохо ест

Время еды должно быть временем отдыха и удовольствия для всех. Тем не менее дети, часто именно во время еды втягивают нас в конфликты и начинают самоутверждаться самым неподходящим способом.

Как предотвратить проблему

- ✓ Вы - пример поведения за столом, поэтому должны есть вместе с ребёнком, и тоже, что и он.
- ✓ Ребёнку следует предложить поесть, но ни в коем случае не заставлять его насильно.
- ✓ Предложите: «Пожалуйста, съешь по маленькому кусочку каждого блюда, иначе это будет невежливо».
- ✓ Ребёнок имеет право отказаться съесть «даже по маленькому кусочку». Если на ребёнка не давить, то рано или поздно он начнёт есть нормально. Спокойный подход к еде способствует установлению у всех здорового отношения к ней.
- ✓ За едой вовлекайте ребёнка в спокойный разговор.
- ✓ Почаще готовьте что-нибудь вместе.
- ✓ Не делайте ребёнку замечаний во время еды.

Как справиться с проблемой, если она уже есть?

Если ребёнок слишком быстро заглатывает пищу:

Объясните ребёнку, что пищу нужно пережёвывать медленно, чтобы организм мог взять из хорошо прожёванной пищи побольше полезных веществ, а это поможет ему расти высоким, красивым и сильным.

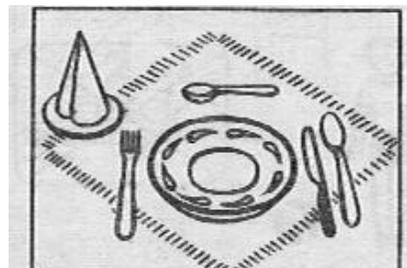
Если ребёнок ест слишком вяло:

Накладывайте пищу в тарелку понемногу, постепенно, добавляя её. Объясните ему, что с маленькой порцией справиться гораздо легче. Не заостряйте на этой проблеме слишком много внимания, чтобы не усугубить ситуацию.

Если ребёнок слишком разборчив в еде:

Для начала начните давать ребёнку новую еду очень маленькими порциями. Не заставляйте есть насильно. Постарайтесь создать за столом спокойный, благоприятный тон, продемонстрируйте своё отношение к этой еде.

Сервировка стола



Правила поведения за столом.

Правила поведения, как за столом, так и правила этикета вообще, должны соблюдаться и дома и в детском саду. Поэтому мы предлагаем Вам примерный список правил, которых мы придерживаемся в детском саду.

Ваш ребенок достаточно взрослый, для тех требований, которые к нему будут предъявляться. То, чему Вы научите ребенка в раннем возрасте – останется на всю жизнь.

Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если Вы будете объяснять ребенку, почему так делать нельзя. Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть «развалившись», то прольешь на себя суп из ложки...

Родители, помните! Вести себя ДОМА нужно ТАК ЖЕ, КАК И В ГОСТЯХ! Никогда не давайте скидку «ничего страшного, он же дома! Здесь же все свои!» Ребенок искренне не поймет, почему дома ему разрешали, есть торт руками и плевать тем, что ему не нравится, а тут мама вдруг начинает ругать!!! Ребенку непонятно почему вы так поступаете...

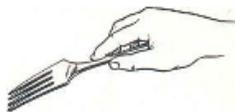
ЕСЛИ это нельзя – это нельзя ВСЕГДА!
ЕСЛИ это можно – это можно ВСЕГДА!

- Правильно держат ложку и вилку.



- Умеют пользоваться ножом.
- Не стучат столовыми приборами о тарелку, чашку.

- Не едят с целого куска.
- Не выбирают кусок на тарелке.
- Яичницу, рыбу, котлету, запеканку, рулеты едят с помощью вилки (см.рис.), без ножа.



- Не вылизывают тарелку, не выливают в ложку, не пьют из тарелки.
- Суп сначала пробуют, а потом едят, набирая 1/3 ложки, направляя в рот боковой частью.
- При доедании супа тарелку наклоняют от себя.
- Не запрокидывают голову во время питья компота.
- Не наклоняются низко над тарелкой.
- Пережевывают пищу с закрытым ртом.
- Не чавкают.
- Умеют пользоваться салфеткой, не вытирают рот, а прикладывают ко рту.
- Использованную салфетку кладут справа под бортик тарелки.
- Использованные столовые приборы: ножи, вилки, ложки, кладут на тарелки параллельно ручками влево, причем вилку зубцами вниз.
- Благодарят после еды и убирают посуду.
- При временном прекращении еды кладут столовые приборы на бортик тарелки.
- После еды похлопывают рот.



Для родителей

«Здоровое питание – здоровый ребёнок»



Мы едим, чтобы:

- 1) жить, 2) расти,
- 3) оставаться здоровыми,
- 4) получать энергию для работы и отдыха.

Для обеспечения полноценного питания ешьте каждый день разнообразную пищу, включая:

- фрукты
- овощи
- хлеб из муки грубого помола
- молоко, сыр, йогурт
- мясо, птицу, рыбу, яйца
- витамины



Ответы:

1. Огурцы
2. Гранат
3. Чеснок
4. Свекла
5. Морковь
6. Картофель
7. Сливы
8. Яблоко
9. Груша
10. Грейпфрут
11. Мандарин
12. Фасоль
13. Капуста

Ребята, мера всем нужна в еде,
Чтоб не случиться нежданной беде,
Нужно питаться в назначенный час,
В день понемногу, но несколько раз.
Этот закон соблюдайте всегда,
И станет полезною ваша еда!

Запомните, дети, простой совет:
Здоровье одно, а второго-то - нет!

МОУ ОШ № 5 для обучающихся с ОВЗ г.о. Орехово-Зуево
Эл. почта: sc05new@yandex.ru



Линия сгиба

ОБРАТИ ВНИМАНИЕ НА СВОЕ ПИТАНИЕ



Мудрое слово о здоровом питании

Лучше терпеть голод,

Укороти ужин -

Чем больше пожуешь,

Коль ешь понемногу,

Каковы еда и питьё,

Ешь больше рыбки,

Гречневая каша -

Всходы крепнут от воды,

Щи да каша -

Умеренный в еде

Хорошего понемногу,

Соедини начало и конец пословицы

будут ножки прытки.

аппетит всегда будет.

сладкого не досыта.

всегда здоров.

чем есть вредную пищу.

таково и житьё.

ребенок здоровеет от молока.

пища наша.

тем дольше проживешь.

матушка наша.

это удлинит жизнь.

Овощи и фрукты – полезные продукты

Отгадай загадки!

1. Телятки гладки, привязаны к грядке
2. Маленькая печка с красными угольками
3. Маленький и горький, луку брат
4. Над землей трава, под землей бордовая голова.
5. За кудрявый хохолок лису из норки поволок
6. Под землей птица гнездо свила, яиц нанесла
7. На сучках висят шары, посинели от жары
8. Само с кулачок, красный бочок, потрогаешь – гладко, откусишь – сладко
9. Этот фрукт на вкус хорош и на лампочку похож
10. Желтый шар слегка горчит, летом жажду утолит
11. Апельсина брат меньшей, потому как небольшой
12. В огороде хоть росла, знает ноты «соль» и «фа»
- 13.. Сто одежек и все без застёжек

В е д е

з н а й

м е р у!



В каких продуктах «живут» витамины

Фолиевая кислота - в

савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального цветения.

Биотин - в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

Витамин С - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

Витамин D - в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

Витамин E - в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

Витамин K - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

Хочешь быть здоровым – всё в твоих руках!

Условные обозначения вредных воздействий пищевых добавок

- O**— опасный
- З**— запрещённый
- П**— подозрительный
- Р**— ракообразующий
- РК**— расстройства кишечника
- ВК**— вреден для кожи
- Х**— холестерин
- ОО**— очень опасный
- РД**— артериальное давление
- С**— сыпь

Человек ест то, что он ест

Пепси—E150(П), E338(РК)

Чупа-чупс— E330(Р)

Хубба-Бубба, Орбит, Малабар— E110(О), E330(Р)



Умные продукты



*Дерево держится
своими корнями,
а человек пищей.*

*Азербайджанская
пословица*

Умные продукты



Для мозга

Продукты, которые успешно помогают ребенку освоить школьную программу: соя, нежирный творожок, треска, печень, горох, овсяная крупа, рис и яйца. Эти продукты содержат достаточно много *холина* – это витаминоподобное вещество, улучшающее способность нервных клеток к передаче сигналов, а значит, помогающее запоминать информацию и думать.

Для нервной системы

Сливочное масло, сыры, свинина, рыба и молоко— все эти продукты содержат *холестерин*, который не смотря на свою репутацию необходим для нервной системы.

Для памяти

Мясо птицы, нежирная говядина, твердые сорта сыра, креветки и крабы содержат много *цинка*, напрямую влияющего на оперативную память и способности к воспроизведению заученной информации.

Для энергичности

Сахар, рис, манная и гречневая крупа, картофель, виноград, арбуз, капуста являются основными поставщиками *углеводов*, являющихся главными источниками энергии.

Для зрения

В рыбьем жире, красном перце, моркови, щавеле, зеленом луке, красных помидорах, абрикосах, яблоках содержится *витамин А*, при недостатке которого в школьном возрасте может развиваться близорукость. Помните, что витамин А – жирорастворимый витамин. И для его лучшего и быстрого усвоения, необходимо одновременное принятие чего-нибудь жирного.

Для развития мышц

В сое, сыре, рыбе, горохе, фасоли, хлебе, молоке, твороге содержится большое количество *белков*, необходимых детским мышцам для роста.



Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка.



В каких продуктах «живут» витамины

Витамин А содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

Витамин В₁ находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

Витамин В₂ находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

Витамин РР - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

В₆ - в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

Пантотеновая кислота – в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

Витамин В₁₂ - в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.