

Принципы правильного питания

Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

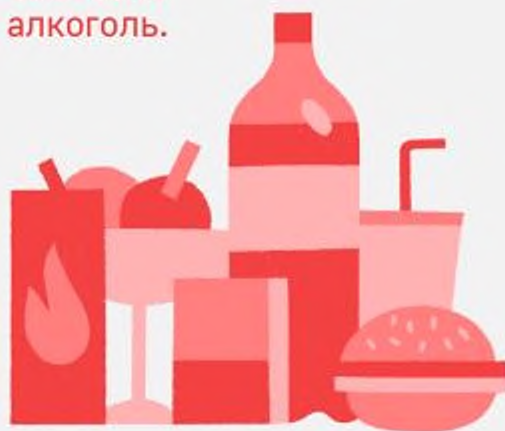
Общие рекомендации



- 1 Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.
- 2 Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).
- 3 Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30% от суточной нормы калорий.
- 4 Употребляйте не более 50 г свободных сахаров* и не более 5 г соли в сутки.
- 5 Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.

! Употребляйте в умеренном количестве: сладкую газировку и энергетики; жирное, соленое, жареное; кондитерские изделия; фастфуд; алкоголь.



Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.



ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ

ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР

- **ВЫБИРАЙ РАЗНООБРАЗНЫЕ СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ: ОДАВАЙ ПРЕДПОЧТЕНИЕ НЕ КОНСЕРВИРОВАННЫМ, А СВЕЖИМ ПРОДУКТАМ**
- **РАЗНООБРАЗЬ ПИЩУ ЗЕРНОБОБОВЫМИ, ОРЕХАМИ И РАЗЛИЧНЫМИ ЗЛАКАМИ**
- **ЕСЛИ ПЕРЕКУС - ТО ЗДОРОВЫЙ: ОТКАЖИСЬ ОТ НЕЗДОРОВОЙ ЕДЫ**
- **СЛЕДУЙ ПРАВИЛУ: ТРЕТЬ ТАРЕЛКИ - ОВОЩИ**
- **ПЕРЕХОДИ С БЕЛОГО НА БУРОЕ: ЗАМЕНИ РАФИНИРОВАННЫЕ БЕЛЫЕ КРУПЫ ЦЕЛЬНЫМИ ЗЛАКАМИ**

ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

- **НЕ ДАЙ КРАСИВОЙ УПАКОВКЕ ОБМАНУТЬ СЕБЯ - ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙ ЭТИКЕТКУ**
- **БУДЬ ПРИДИРЧИВЫМ ПОТРЕБИТЕЛЕМ: НЕ ДОВЕРЯЙ ВСЕМ РЕКЛАМНЫМ РОЛИКАМ, КОТОРЫЕ ВИДИШЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И ПО ТЕЛЕВИДЕНИЮ**
- **ОБЕРЕГАЙ НАШУ ПЛАНЕТУ: НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО НУЖНО ПОКУПАТЬ ПРОДУКТЫ С МИНИМАЛЬНОЙ УПАКОВКОЙ**
- **НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО ВОДУ - ПИТЬ ТОЖЕ ВАЖНО**



Как выбрать мороженое

Состав

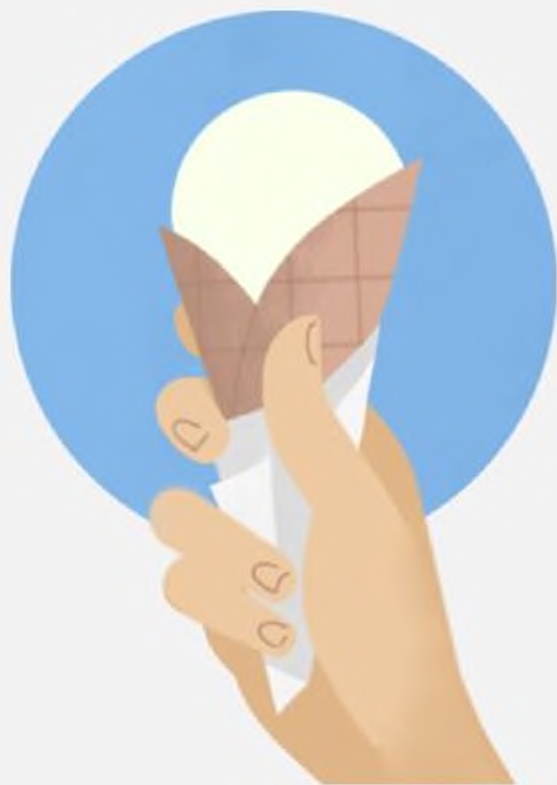
В состав могут входить натуральные стабилизаторы — они позволяют продукту держать форму.

Вес

Вес порции должен измеряться в граммах, а не в миллилитрах.

Этикетка

В названии должно быть указано, если при изготовлении мороженого использовались растительные жиры.



Определить, добавлены ли в мороженое растительные жиры, можно только в лаборатории.

Качественное мороженое:

- + равномерного цвета;
- + плотной консистенции;
- + легко откалывается.

Жирность

Доля молочного жира обозначается в процентах и влияет на наименование мороженого.

Молочное	<7,5%
Кисломолочное*	<7,5%
Сливочное	8-11,5%
Мороженое с заменителем молочного жира	<12%**
Пломбир	>12%

* При производстве используются заквасочные микроорганизмы или кисломолочные продукты.

** Массовая доля смеси молочного и растительного жиров.

Некачественное мороженое:

- ✘ с белым налетом;
- ✘ с кристалликами льда;
- ✘ деформированное.

COVID-19

ВОЗ: ЕДА И ПИТАНИЕ ПРИ САМОИЗОЛЯЦИИ. КАК ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



**1. ПЛАНИРУЙТЕ ПОКУПКИ –
ПОКУПАЙТЕ
ТОЛЬКО НЕОБХОДИМОЕ**



**2. ПЛАНИРУЙТЕ
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОДУКТОВ –
НАЧНИТЕ СО СВЕЖИХ**



3. ГОТОВЬТЕ ДОМА



**4. ПОЛЬЗУЙТЕСЬ СЛУЖБАМИ
ДОСТАВКИ ЕДЫ**



**5. СЛЕДИТЕ
ЗА РАЗМЕРАМИ ПОРЦИЙ**



**6. СОБЛЮДАЙТЕ
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ
ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ**



**7. ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ**



**8. ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ САХАРА**



**9. ОГРАНИЧЬТЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ**



**10. ПОТРЕБЛЯЙТЕ
ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО
КЛЕТЧАТКИ**



**11. ПОТРЕБЛЯЙТЕ
ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО
ЖИДКОСТИ**



**12. ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ
АЛКОГОЛЯ ИЛИ ПОСТАРАЙТЕСЬ
ЕГО СОКРАТИТЬ**



**13. СОБИРАЙТЕСЬ ЗА СТОЛОМ
ВСЕЙ СЕМЬЕЙ**

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ РАЦИОНА ДЛЯ ЛИЦ, НАХОДЯЩИХСЯ В РЕЖИМЕ САМОИЗОЛЯЦИИ ИЛИ КАРАНТИНЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

РЕКОМЕНДОВАНО

- Хлеб (цельнозерновой или с добавлением отрубей) и продукты на основе зерновых
- Молоко и молочные продукты (с низким содержанием жира)
- Нежирные сорта мяса и птицы
- Нежирные сорта рыбы – не менее 2 раз в неделю
- Свежие фрукты и овощи – около 400 г/сут.
- Растительные масла
- Яйца (3-4 раза в неделю)
- Обогащенные и специализированные пищевые продукты
- БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)
- Не менее 2 л воды в день

В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

БАД (витаминно-минеральные комплексы, БАД проявляющие успокаивающее действие)



ОГРАНИЧЕНИЕ

- Сахаристые и мучные кондитерские изделия
- Сладкие газированные и сокодерживающие напитки
- Колбасы и мясная деликатесная продукция (варено-копченые, копченые, сырокопченые, сыровяленые)
- Жирные сорта сыра
- Жирные сорта мяса
- Фаст-фуд. Чипсы
- Майонез

Энергетическая ценность и химический состав рациона для практически здоровых лиц - 1500-1800 ккал/сут. (белки – 75 г, жиры – 65 г., углеводы - 190 г)

Режим питания: три основных приёма пищи и 1-2 перекуса.

КОЕ-ЧТО О ЧИСТЫХ И ГРЯЗНЫХ РУКАХ



МЫТЬ РУКИ ПОЛЕЗНО

- ЛЮДИ ЧАСТО КАСАЮТСЯ ГРЯЗНЫМИ РУКАМИ ГЛАЗ, НОСА И РТА, ДАЖЕ НЕ ОСОЗНАВАЯ ЭТОГО. ТАК МИКРОБЫ МОГУТ ПОПАСТЬ В ОРГАНИЗМ И ВЫЗВАТЬ БОЛЕЗНЬ
- БЛАГОДАРЯ МЫТЬЮ РУК КОЛИЧЕСТВО КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ В КОЛЛЕКТИВЕ УМЕНЬШАЕТСЯ НА 23-40%, А РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ - НА 16-21%

МЫТЬ РУКИ ПРАВИЛЬНО

- ЛЮДИ ВО ВСЕМ МИРЕ МОЮТ РУКИ ВОДОЙ, НО ОЧЕНЬ НЕМНОГИЕ ИСПОЛЬЗУЮТ ПРИ ЭТОМ МЫЛО
- ТОЛЬКО МЫТЬЕ РУК С МЫЛОМ ЭФФЕКТИВНО УДАЛЯЕТ МИКРОБЫ

МЫТЬ РУКИ ВСЕГДА

- ТОЛЬКО КАЖДЫЙ ПЯТЫЙ МОЕТ РУКИ ПОСЛЕ КАЖДОГО ПОСЕЩЕНИЯ ТУАЛЕТА
- ПРИВЫЧКА МЫТЬ РУКИ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ МНОГИХ ИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ

- СМОЧИТЬ РУКИ ВОДОЙ
- НАНЕСТИ МЫЛО И ВСПЕНИТЬ ЕГО
- ОБРАБОТАТЬ МЫЛЬНОЙ ПЕНОЙ КАЖДЫЙ УЧАСТОК КИСТЕЙ, ВКЛЮЧАЯ МЕЖПАЛЬЦЕВЫЕ ПРОМЕЖУТКИ, НОГТЕВЫЕ ПЛАСТИНЫ И ПОДУШЕЧКИ ПАЛЬЦЕВ
- ПРОДОЛЖАТЬ ПРОЦЕДУРУ 30 СЕКУНД
- СМЫТЬ ПЕНУ ПРОТОЧНОЙ ВОДОЙ



МОЙТЕ РУКИ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА в продуктах



Кальций	Укрепляет кости, обеспечивает работу мышц и сердца	Ca
Фосфор	Структурный компонент мембран клеток и костей	P
Магний	Участвует во множестве метаболических реакций	Mg
Калий	Регулирует водно-солевой баланс	K
Железо	Участвует в переносе кислорода в организме	Fe
Цинк	Регулирует работу иммунной системы	Zn
Йод	Играет важную роль в росте и развитии организма	I
Медь	Участвует в ключевых метаболических процессах	Cu
Селен	Компонент антиоксидантной защиты	Se
Фтор	Обеспечивает формирование эмали и дентина зубов	F
Марганец	Необходим для синтеза инсулина и хрящевой ткани	Mn
Натрий	Участвует в регуляции кровяного давления*	Na

*избыток натрия в питании связан с риском развития гипертонии

