



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН D: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



Актуальность темы здорового питания и санитарной безопасности воды и пищи объясняется необходимостью защиты здоровья населения и предотвращения заболеваний, возникающих из-за неправильного питания и низкого качества продуктов. Контроль санитарных условий и обеспечение доступа к качественным пищевым продуктам и безопасной воде помогают снизить риски инфекционных заболеваний. Кроме того, важным аспектом является повышение осведомленности граждан о принципах здорового питания, что положительно сказывается на общественном здоровье и укрепляет доверие к органам контроля.



5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Употребление продуктов, положительно влияющих на здоровье (овощи, фрукты, орехи, цельное зерно, полезные жиры и жирные кислоты омега-3)
- Снижение употребления продуктов с потенциально негативным влиянием на организм (красное и обработанное мясо, послащенные сахаром напитки, трансжиры и соль)



ЗДОРОВАЯ МАССА ТЕЛА

Индекс массы тела (ИМТ) в интервале от 18,5 до 24,9
ИМТ = ВЕС / РОСТ²



УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Наличие как минимум 30 минут физической активности в день



КУРЕНИЕ

ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.

«Здорового» курения или безопасного для здоровья числа выкуриваемых сигарет не существует



АЛКОГОЛЬ

ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.

На один уровень потребления алкоголя не улучшает здоровье. Употребление даже малых доз алкоголя негативно влияет на здоровье

Твой Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН PP: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ
 - УЛУЧШАЕТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ
 - СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА
 - СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ ТКАНЕЙ
 - НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ГОРМОНОВ
 - УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ
 - ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАННЕЕ СТАРЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН B₁: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА
 - ОТВЕЧАЕТ ЗА НАЛИЧИЕ АППЕТИТА
 - БЛОКИРУЕТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ
 - УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ УГЛЕВОДОВ
 - УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ
 - РЕГУЛИРУЕТ НАСТРОЕНИЕ
 - ПОДДЕРЖИВАЕТ РАБОТУ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН B₂: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



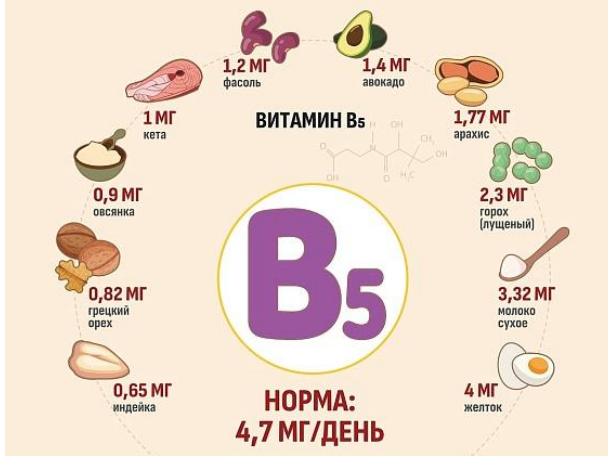
- ПОЛЬЗА**
- УЧАСТВУЕТ В СОЗДАНИИ ЭНЕРГИИ
 - УЛУЧШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КИСЛОРОДА
 - ЗАДЕЙСТВОВАН В ОБРАБОТКЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ И КЛЕТОК КОСТНОГО МОЗГА
 - КОНТРОЛИРУЕТ РАБОТУ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА
 - УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В5: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- ПОДНИМАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС
 - УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ
 - ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ ДРУГИХ ВИТАМИНОВ
 - УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ
 - ПОДДЕРЖИВАЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В6: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- СПОСОБСТВУЕТ ОБМЕНУ БЕЛКОВ И ЖИРОВ
 - ПОМОГАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИТЕЛА
 - БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
 - СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ
 - УЧАСТВУЕТ В ПРОИЗВОДСТВЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В9: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- ОТВЕЧАЕТ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ НОВЫХ КЛЕТОК
 - ПОМОГАЕТ СИНТЕЗИРОВАТЬ АМИНОКИСЛОТЫ И ФЕРМЕНТЫ
 - БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ
 - СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВРОЖДЕННЫХ ДЕФЕКТОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА
 - УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ И ИММУНИТЕТ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН Е: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
 - ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА
 - УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
 - ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
 - ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ СТРЕССА
 - УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН
 - ПОДДЕРЖИВАЕТ ТОНУС КАПИЛЛЯРОВ
 - СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА
 - ВЛИЯЕТ НА КЛЕТОЧНОЕ ДЫХАНИЕ
 - ВОССТАНАВЛИВАЕТ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН С: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
 - УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН
 - УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ КОЛЛАГЕНА
 - УЛУЧШАЕТ ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЕ
 - ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ
 - ЗАЩИЩАЕТ ОТ СТРЕССА
 - ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
 - РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

В ЧЕМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНА А?



- ПОЛЬЗА**
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗРЕНИЕ
 - УЛУЧШАЕТ МЕТАБОЛИЗМ
 - НОРМАЛИЗУЕТ СИНТЕЗ БЕЛКОВ
 - УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ
 - ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ПРОФИЛАКТИКУ БЕСПЛОДИЯ
 - ОЗДОРОВЛИВАЕТ КОЖНЫЕ ПOKPOBЫ
 - УЧАСТВУЕТ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

✓ ЕШЬТЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ С ПРОМЕЖУТКАМИ 3-4 ЧАСА МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ

✓ ПЕЙТЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС

- один жирок
- один белок
- четыре углевода

Ж • Б • У • У • У • У

✓ ОДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МЕДЛЕННЫМ УГЛЕВОДАМ: КРУПЫ, ОВОЩИ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, НЕКОТОРЫЕ ФРУКТЫ

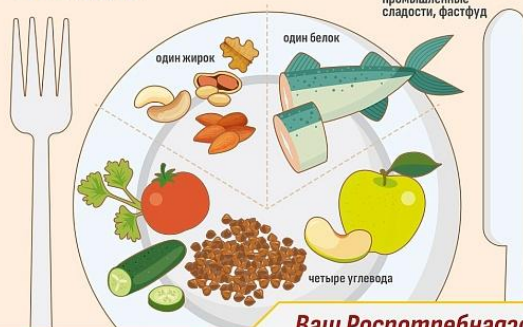
ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КАЛОРИИ

- завтрак 25-30%
- обед 30-35%
- ужин 20-25%

✓ НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ (ИЛИ ПЯТЬ ПОРЦИЙ РАЗМЕРОМ С СЛАДОМ). ОНИ СНИЖАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И АВИТАМИНОЗА

ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

- сахара до 25 г (5 чайных ложек)
- соли до 5 г (1 чайная ложка)
- быстрых углеводов: белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд



Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЙОД: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
 - УКРЕПЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
 - КОНТРОЛИРУЕТ РОСТ КЛЕТОК
 - КОНТРОЛИРУЕТ ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ
 - СТИМУЛИРУЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ
 - НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ПЕЧЕНИ
 - СТАБИЛИЗИРУЕТ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ
 - УЧАСТВУЕТ В ТЕПЛОБМЕНЕ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ 65+

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТСЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ: ПОДАГРЫ, ОСТЕОПОРОЗА, САХАРНОГО ДИАБЕТА, АТЕРОСКЛЕРОЗА.

ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ С ВОЗРАСТОМ

- Замедляется обмен веществ, снижается физическая активность.
- Возрастает процент жира в теле, мышечной массы становится меньше.
- Истончаются кости и межпозвоночные диски.

• Снижается скорость регенерации тканей.

• Возрастает потребность в минеральных веществах и витаминах:

МАКРОЭЛЕМЕНТЫ: К, Са, Mg, Fe

ВИТАМИНЫ: А, D, E, B12

КАК ИЗМЕНИТЬ РАЦИОН

- Ограничить животные жиры: жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности.
- Ограничить простые сахара.
- Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).
- Вести в рацион растительные масла и жирную рыбу.
- Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.
- Вести в рацион сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.
- Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи).
- Вести в рацион источники витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).
- Употреблять достаточно витаминов группы В (хлеб из муки грубого помола, зернобобовые культуры, крупы).
- Есть 4-5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать и готовить на пару).

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

<p>ПРИЕМ ПИЩИ</p> <p>3-4 РАЗА В СУТКИ</p>	<p>КАЛОРИЙНОСТЬ ЗАВТРАКА</p> <p>20-25% ОТ ДНЕВНОГО РАЦИОНА</p>	<p>НА ЗАВТРАК ОБЯЗАТЕЛЬНО</p> <p>ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО И НАПИТОК КАША, ОМЛЕТ</p>	<p>КАЛОРИЙНОСТЬ ОБЕДА</p> <p>≥ 30% ОТ ДНЕВНОГО РАЦИОНА</p>
<p>ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИСУТСТВОВАТЬ В РАЦИОНЕ</p> <p>МЯСО, МАСЛО, МОЛОКО, ХЛЕБ, КРУПЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ</p>	<p>СООТНОШЕНИЕ</p> <p>МЕЖДУ БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ 1:1:4</p>	<p>ПОТРЕБЛЯТЬ В СУТКИ</p> <p>НЕ БОЛЬШЕ 5 Г СОЛИ 20 Г САХАРА</p>	<p>НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА</p> <p>ПРОДУКТЫ С УСИЛИТЕЛЯМИ ВКУСА И КРАСИТЕЛЯМИ</p>



Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓ **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ = ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА**
- ✓ **РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЛ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ**
- ✓ **СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН: СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДЕНЬ 1:1:4**
- ✓ **РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ. ТРИ ПОЛНОЦЕННЫХ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН) И ДВА ПЕРЕКУСА**
- ✓ **ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. В ДЕНЬ НУЖНО ВЫПИВАТЬ 1,5–2 Л ЧИСТОЙ ВОДЫ**



фастфуд
чипсы
сладкие газированные напитки
лактированные соки
полуфабрикаты
торты, пирожные
алкоголь
колбасно-сосисочные изделия
майонез, кетчуп
и другие магазинные соусы

фрукты, овощи, зелень
цельнозерновые продукты
мясо
рыба и морепродукты
яйца
молоко и молочные продукты
растительные масла
орехи, семена, бобовые

Ваш Роспотребнадзор



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВОДЕ

ЧЕЛОВЕК НА 70% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ

СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ ВОДЫ



ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ НУЖНА ВОДА?

- TRANСПОРТИРУЕТ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И КИСЛОРОД
- ПОМОГАЕТ УСВАИВАТЬСЯ ПИТАТЕЛЬНЫМ ВЕЩЕСТВАМ
- УЧАСТВУЕТ В ПРЕОБРАЗОВАНИИ ПИЩИ В ЭНЕРГИЮ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ СТАБИЛЬНОСТЬ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

Твой Роспотребнадзор