



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

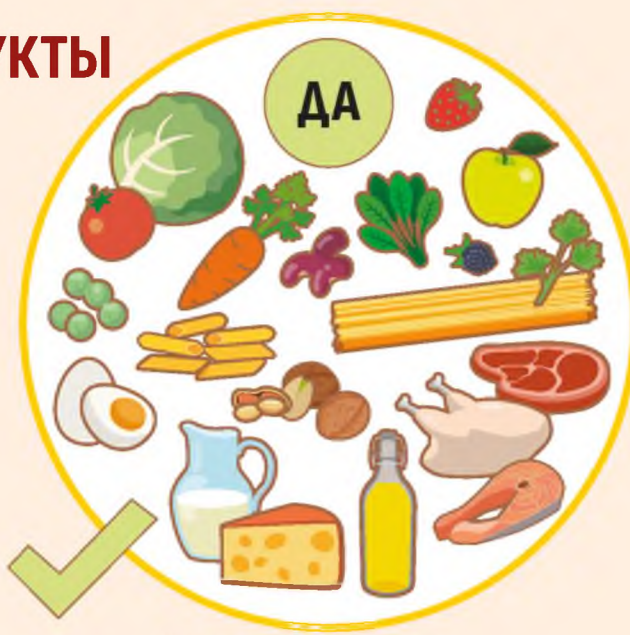
## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓ **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**

### ПРОДУКТЫ



фастфуд  
чипсы  
сладкие газированные напитки  
пакетированные 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**





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



**ПРИЕМ  
ПИЩИ**

**3-4 РАЗА  
В СУТКИ**



**КАЛОРИЙНОСТЬ  
ЗАВТРАКА**

**20-25%  
ОТ ДНЕВНОГО  
РАЦИОНА**



**НА ЗАВТРАК  
ОБЯЗАТЕЛЬНО**

**ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО  
И НАПИТОК  
КАША, ОМЛЕТ**



**КАЛОРИЙНОСТЬ  
ОБЕДА**

**≥ 30%  
ОТ ДНЕВНОГО  
РАЦИОНА**



**ОБЯЗАТЕЛЬНО  
ПРИСУТСТВОВАТЬ  
В РАЦИОНЕ**

**МЯСО, МАСЛО,  
МОЛОКО, ХЛЕБ,  
КРУПЫ, ФРУКТЫ  
И ОВОЩИ**



**СООТНОШЕНИЕ**

**МЕЖДУ БЕЛКАМИ,  
ЖИРАМИ  
И УГЛЕВОДАМИ  
1:1:4**



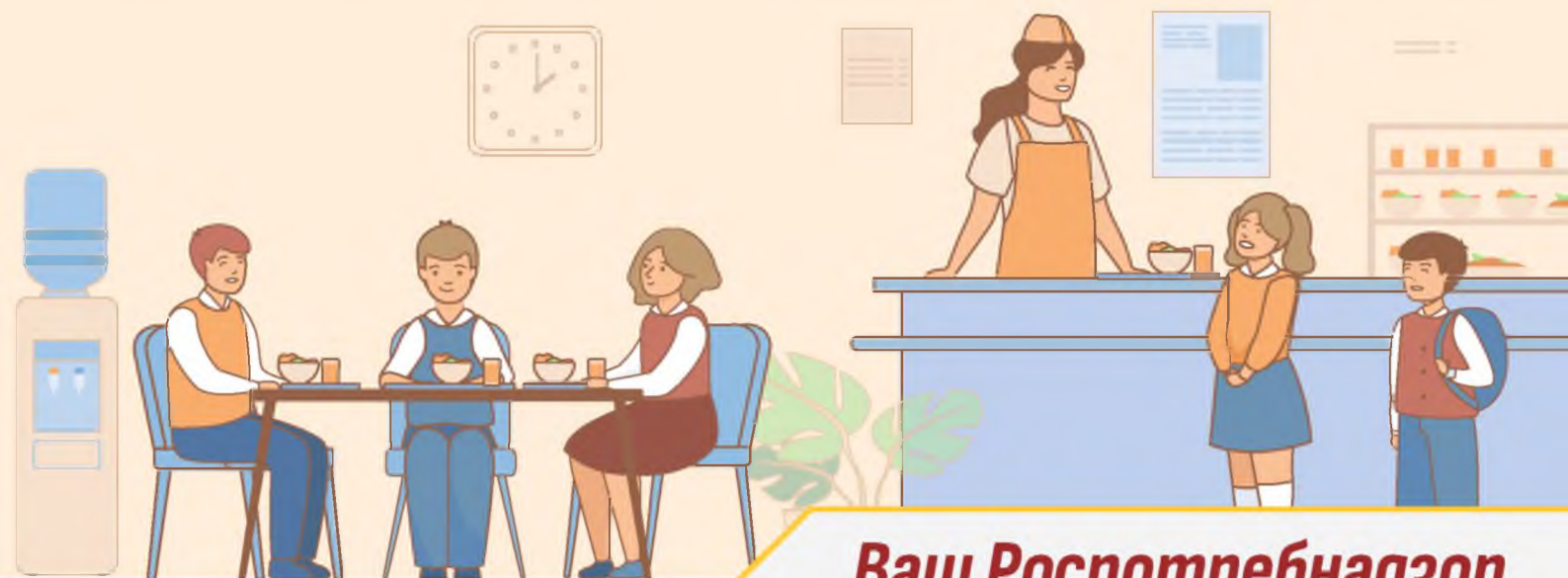
**ПОТРЕБЛЯТЬ  
В СУТКИ**

**НЕ БОЛЬШЕ  
5 г соли  
20 г сахара**



**НУЖНО  
ИСКЛЮЧИТЬ  
ИЗ РАЦИОНА**

**ПРОДУКТЫ  
С УСИЛИТЕЛЯМИ  
ВКУСА  
И КРАСИТЕЛЯМИ**



**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 ТЕПЛООБМЕНЕ

**Ваш Роспотребнадзор**





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН



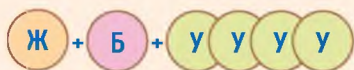
**ЕШЬТЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ С ПРОМЕЖУТКАМИ 3-4 ЧАСА МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ**



**ПЕЙТЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ**

### ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС

- один жирок
- один белок
- четыре углевода



**ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МЕДЛЕННЫМ УГЛЕВОДАМ: КРУПЫ, ОВОЩИ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, НЕКОТОРЫЕ ФРУКТЫ**

### ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КАЛОРИИ

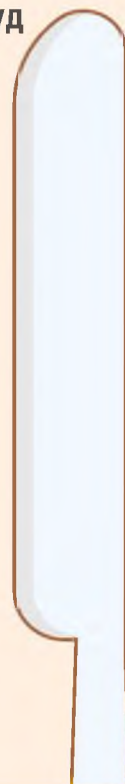
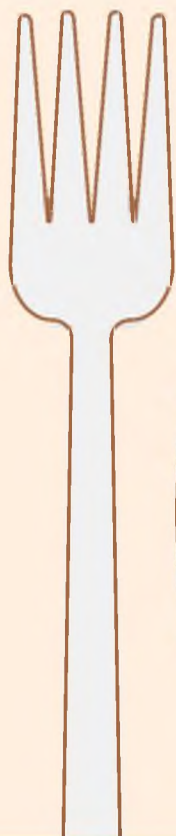
- завтрак 25-30%
- обед 30-35%
- ужин 20-25%



**НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ (ИЛИ ПЯТЬ ПОРЦИЙ РАЗМЕРОМ С ЛАДОНЬ). 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

## ВИТАМИН В<sub>9</sub>: 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

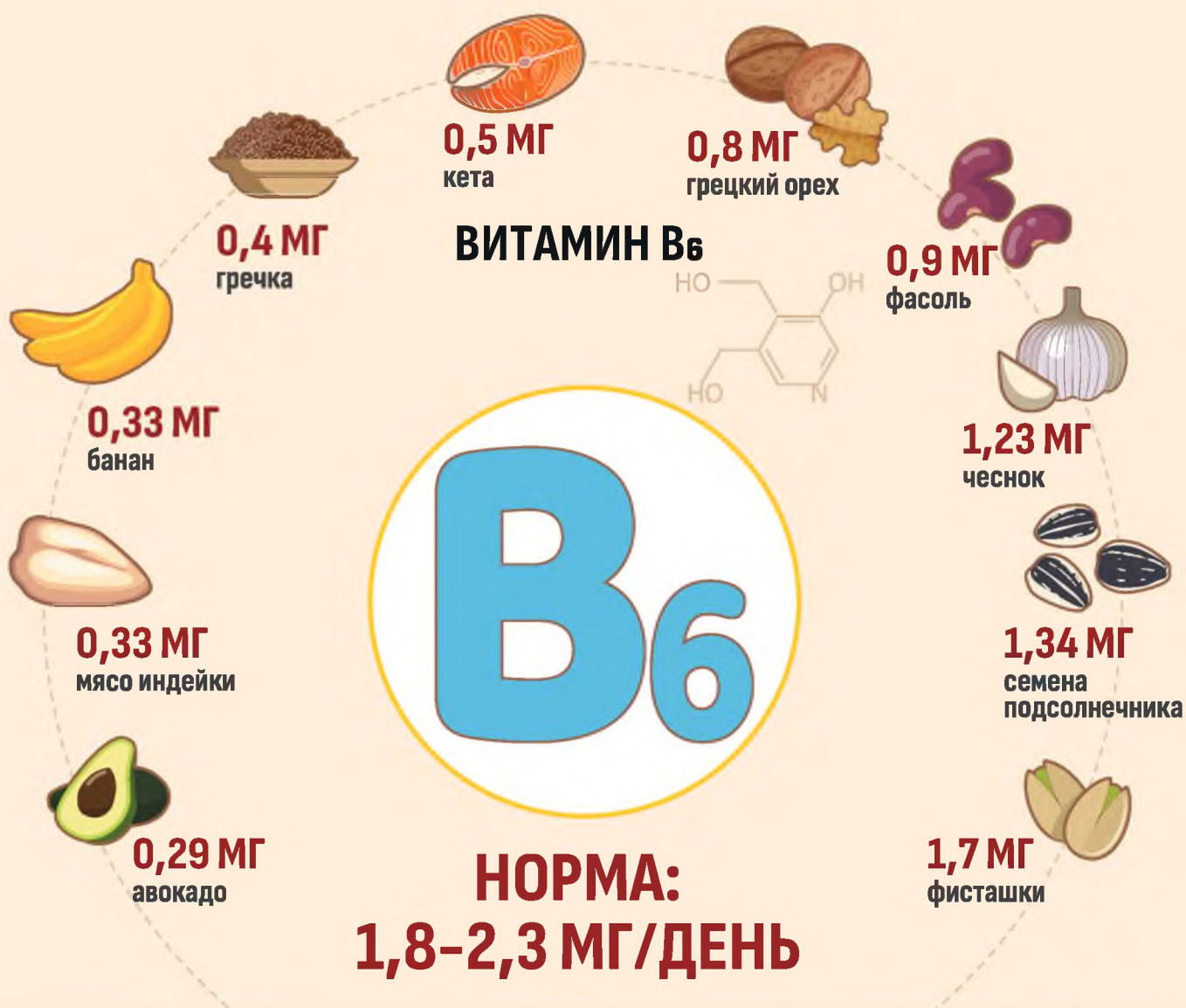
**Ваш Роспотребнадзор**





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>6</sub>: 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**

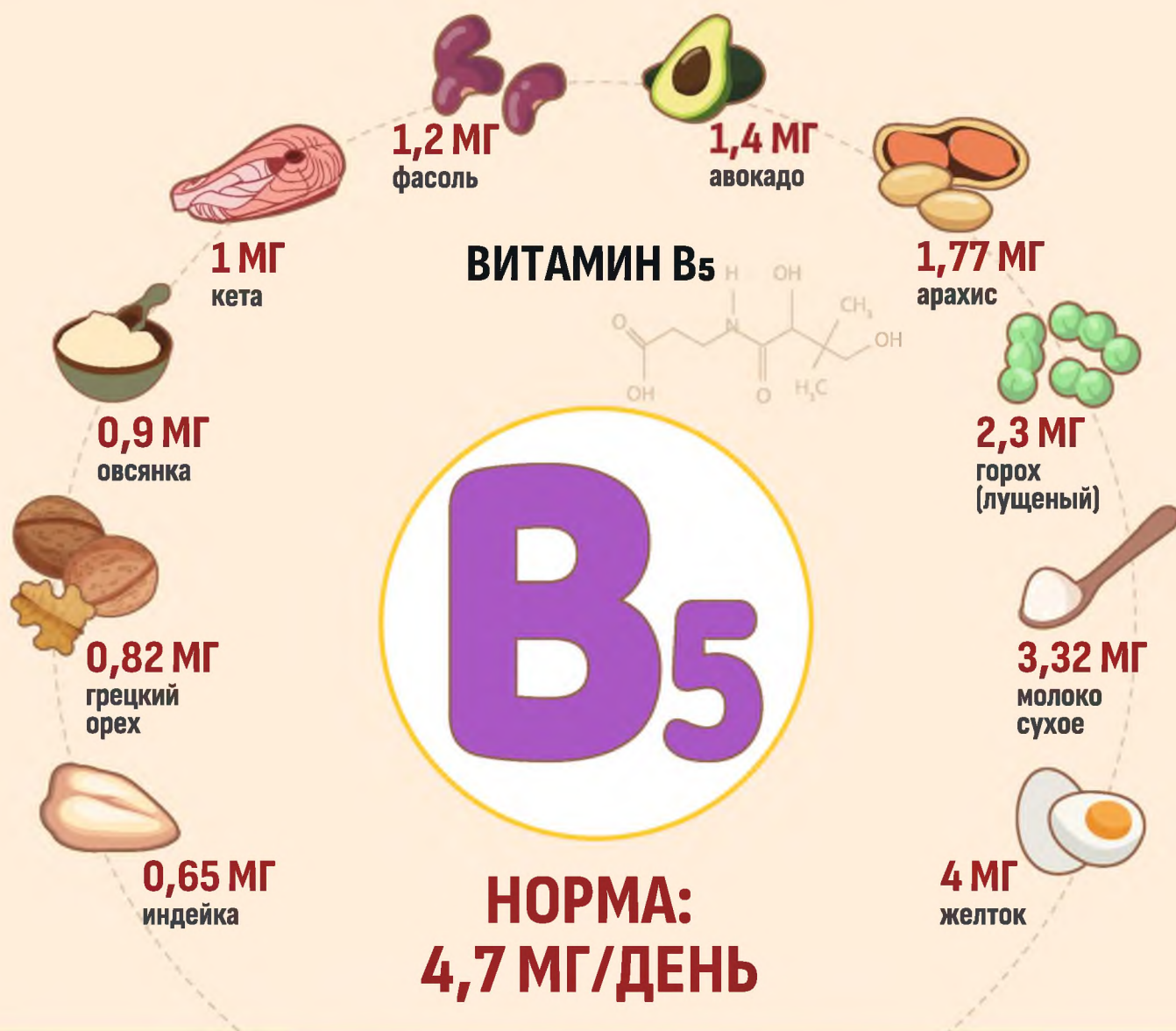






# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>5</sub>: 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

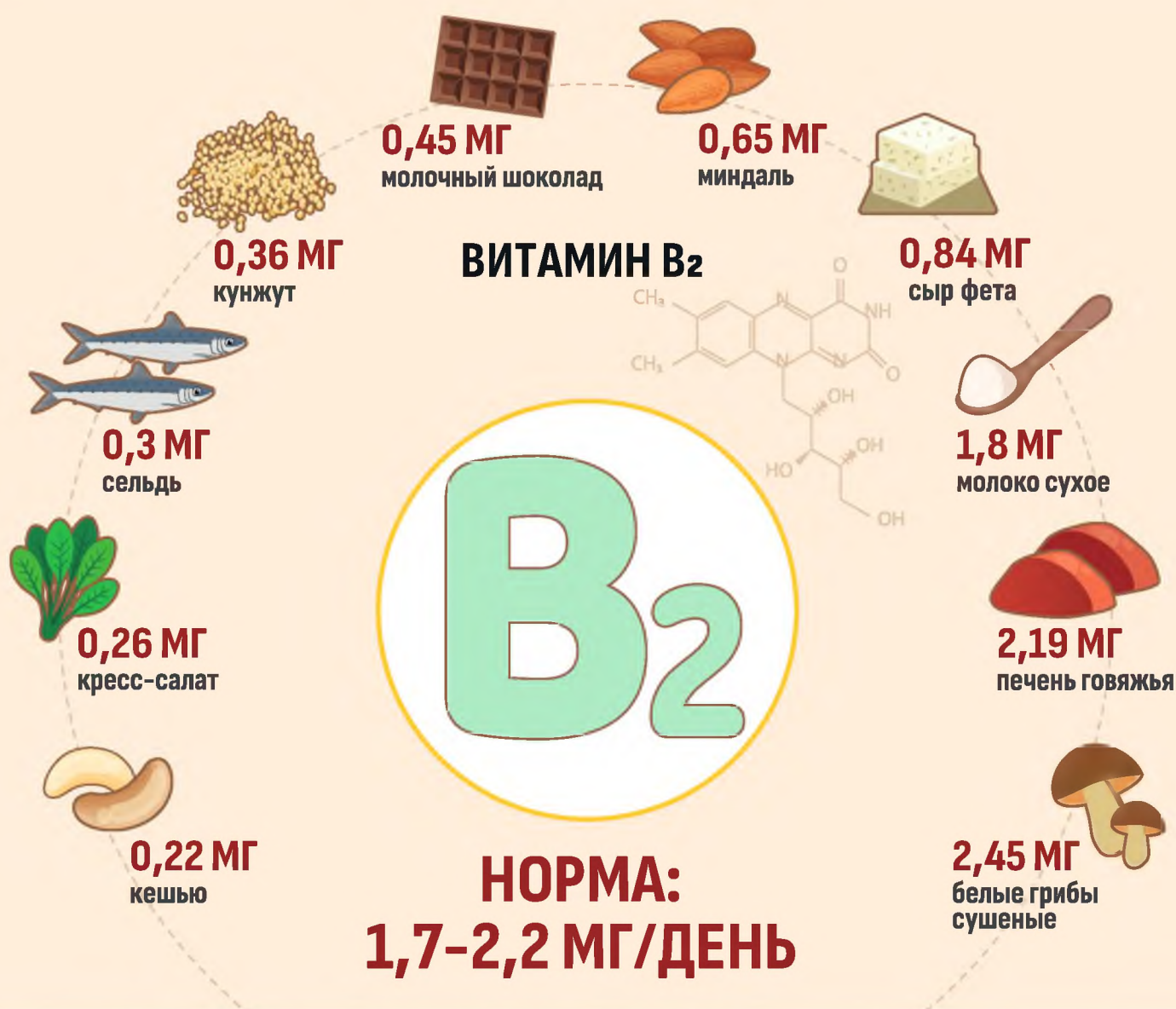
*Ваш Роспотребнадзор*





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>2</sub>: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



### ПОЛЬЗА

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

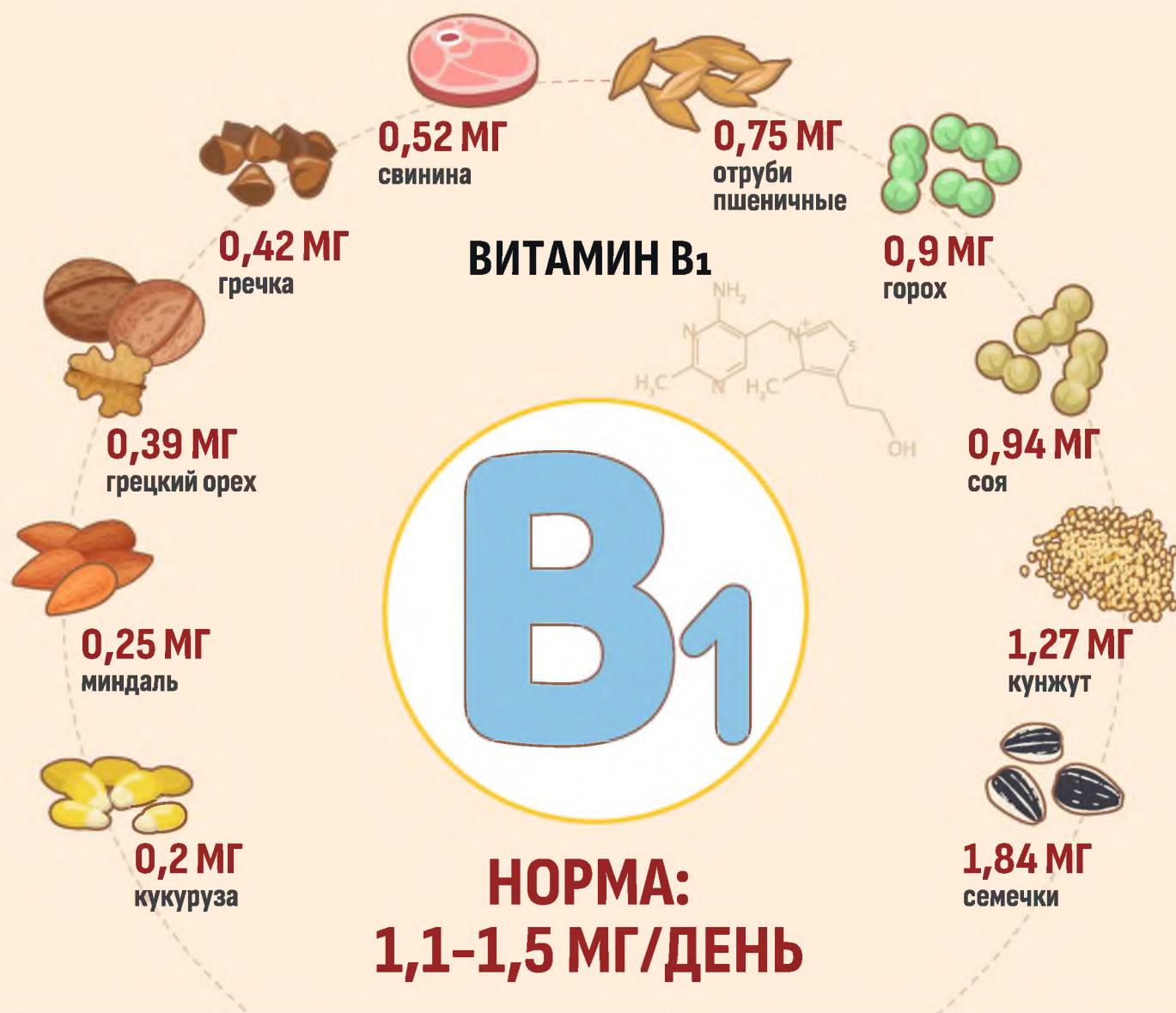
**Ваш Роспотребнадзор**





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>1</sub>: 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

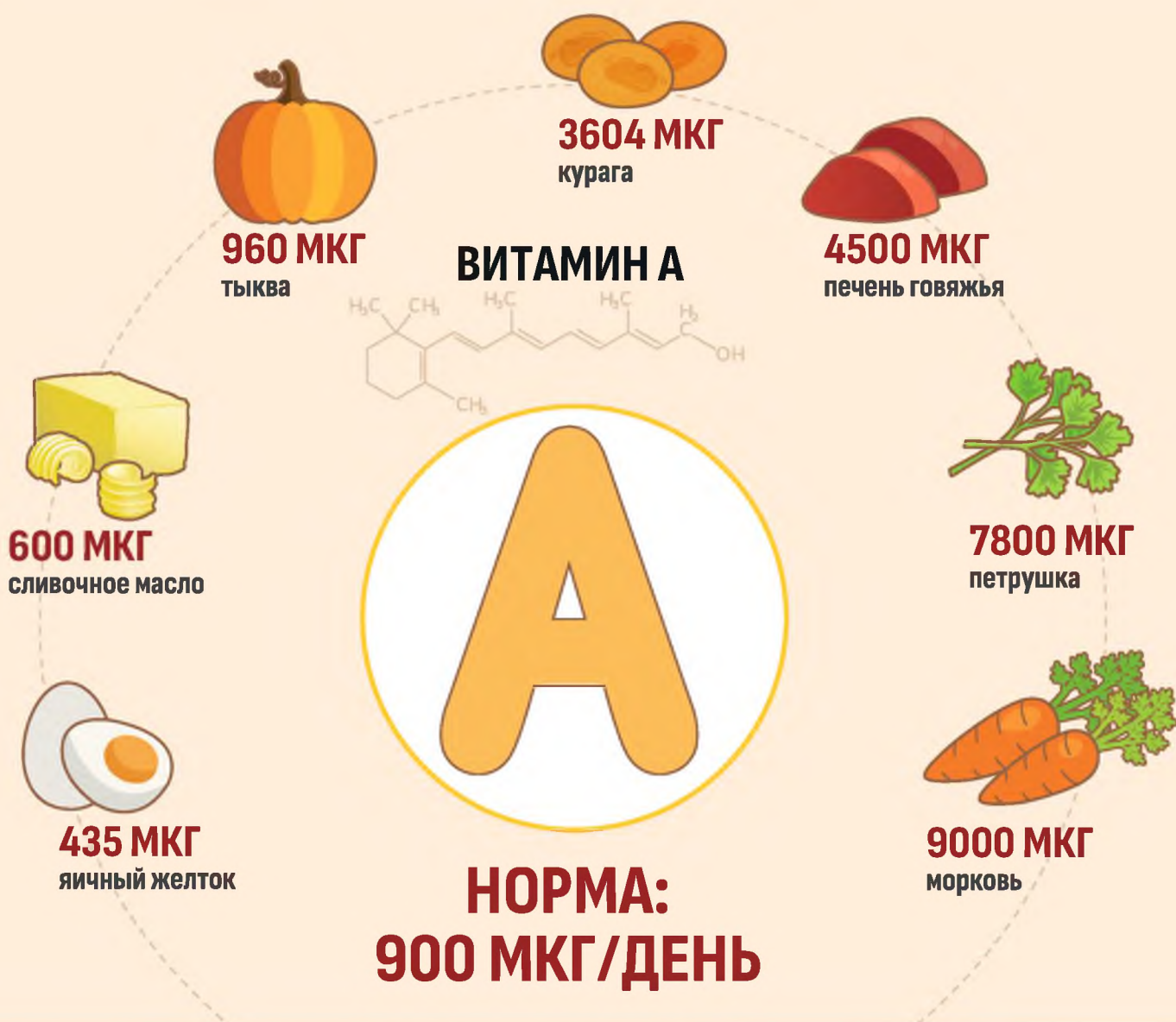
**Ваш Роспотребнадзор**





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## В ЧЕМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНА А?



● ПОДДЕРЖИВАЕТ  
ЗРЕНИЕ

● УЛУЧШАЕТ  
МЕТАБОЛИЗМ

● НОРМАЛИЗУЕТ  
СИНТЕЗ БЕЛКОВ

● УКРЕПЛЯЕТ  
ИММУНИТЕТ

### ПОЛЬЗА

● ОСУЩЕСТВЛЯЕТ  
ПРОФИЛАКТИКУ  
БЕСПЛОДИЯ

● ОЗДОРАВЛИВАЕТ  
КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ

● УЧАСТВУЕТ  
В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

*Ваш Роспотребнадзор*





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН РР: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОДДЕРЖИВАЕТ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ
- УЛУЧШАЕТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ

- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА
- СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ ТКАНЕЙ

### ПОЛЬЗА

- НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ГОРМОНОВ

- УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ
- ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАННЕЕ СТАРЕНИЕ

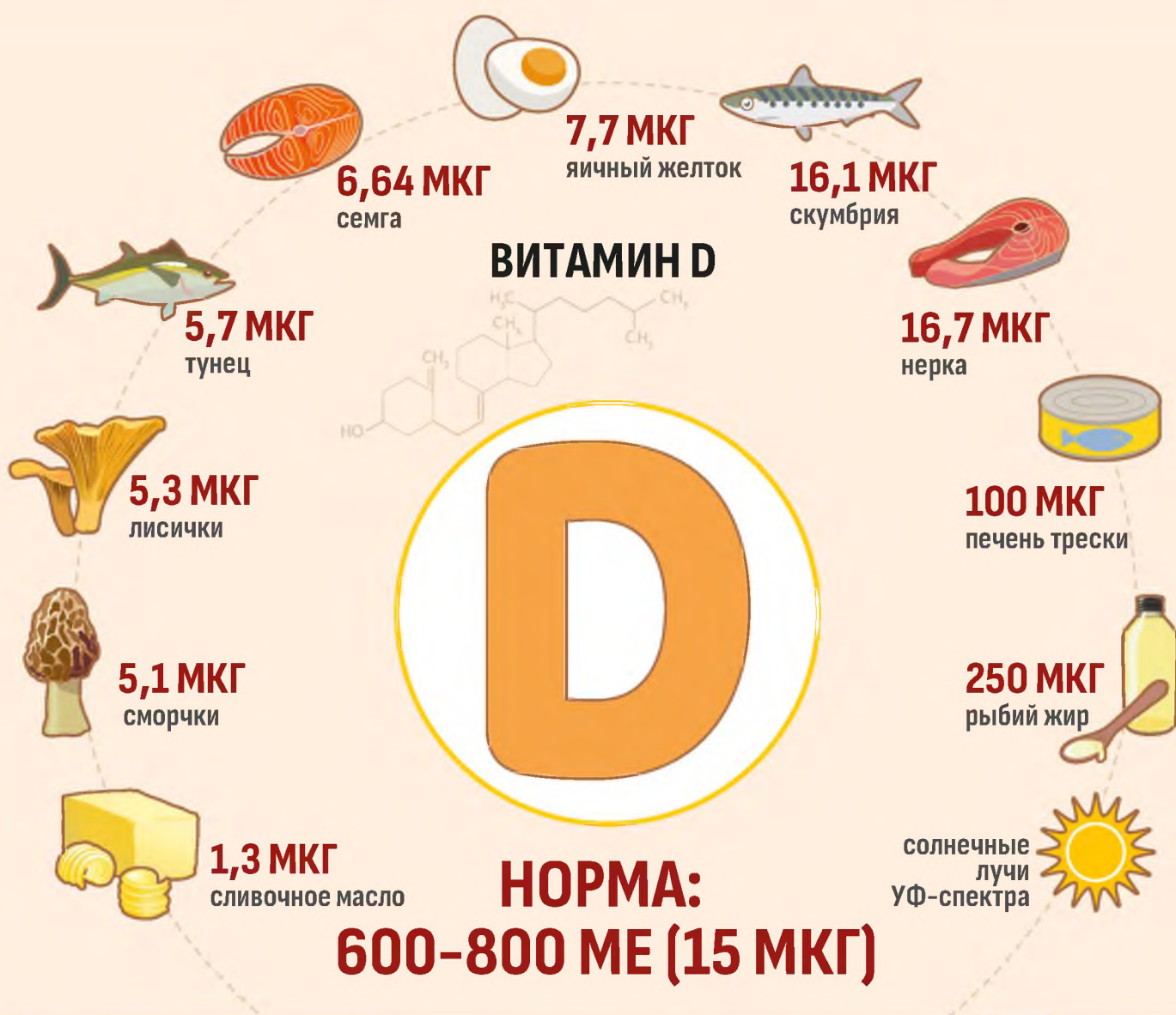
*Ваш Роспотребнадзор*





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН D: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



### ПОЛЬЗА

- ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВСАСЫВАНИЕ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА
- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ
- РЕГУЛИРУЕТ РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, СНИЖАЯ РИСК РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА
- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ИНСУЛИНА, ПРЕДОТВРАЩАЯ РАЗВИТИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА
- ВЛИЯЕТ НА РАБОТУ МОЗГА, СНИЖАЯ РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА
- УЧАСТВУЕТ В ЗАЖИВЛЕНИИ РАН

**Ваш Роспотребнадзор**

