



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде

20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

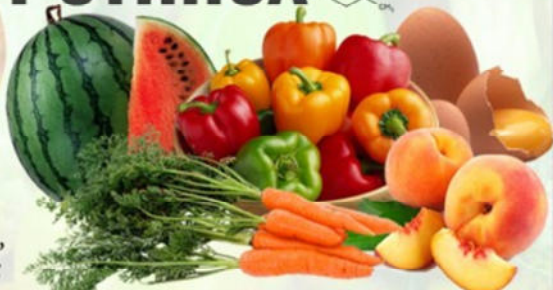
* Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов для учащихся. Методические рекомендации Минобрнауки России №06-731 от 12.04.2012 г. "Формирование культуры здорового питания обучающихся, воспитанников"

ПЛАКАТ 1

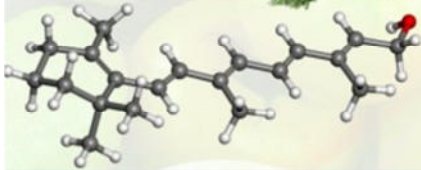
Разработано и спонсировано: ФВЗ РМБТ №1 РБ
670034, г. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел.: 8 (3012) 44-80-95

A

Ретинол



морковь, сладкий перец, персики, арбузы, яичный желток



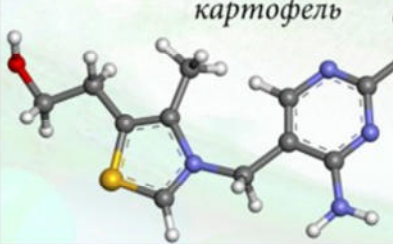
Способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов.

B₁

Тиамин



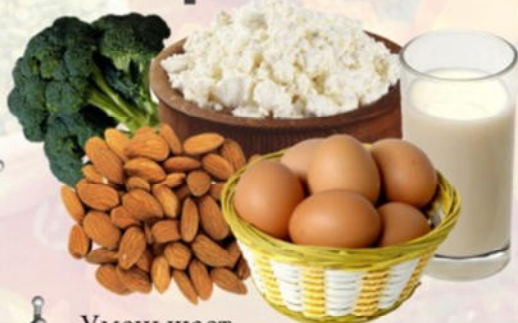
капуста, хлеб, морковь, горох, картофель



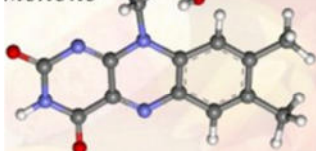
Стимулирует работу мозга, способствует росту организма, улучшает переваривание пищи, нормализует работу мышц и сердца.

B₂

Рибофлавин



творог, брокколи, миндаль, яйца, молоко



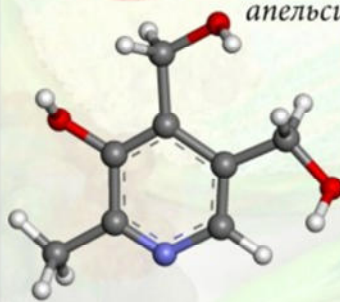
Уменьшает утомляемость глаз, сохраняет здоровыми кожу, ногти, волосы, нужен для синтеза гормонов.

B₆

Пиридоксин



помидоры, грецкий орех, картофель, клубника, апельсин



Нужен для нормальной работы центральной нервной системы, поддержания иммунитета, синтеза нуклеиновых кислот, которые препятствуют старению организма.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

Поваренной соли

(менее 5 грамм в сутки); не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Алкоголя

потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшеница, макаронные

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва

Центр Здоровья

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Питание влияет на самочувствие, мышление, здоровье и продолжительность жизни.

Главный принцип здорового питания - это гармония, когда мы принимаем в пищу только то, что действительно нужно нашему организму. Многие продукты питания и особенно содержащиеся в них химические компоненты вызывают привыкание и зависимость. Поэтому остерегайтесь иллюзий и соблазнов, а поймите потребности и истинные желания вашего тела.

ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ ЭТИКЕТКУ

Продукты, способные нанести вред организму

- ✓ ГМО - репродуктивная функция, онкология
- ✓ Химические добавки, нитраты и консерванты - все органы и системы, психоэмоциональное состояние, онкология
- ✓ Сахар - выводит микроэлементы, особенно кальций (главная причина остеопороза)
- ✓ Жирная жареная пища - шлаки, старение, сердце и сосуды

Алкоголь - наркотический токсичный яд, который никто в здравом рассудке продуктом питания не назовёт

Продукты вызывающие споры (формально полезные или нейтральные)

- Мясо - онкология, агрессия, процессы гниения
- Соль - суставы, разрушение тканей
- Чеснок - угнетает процессы мышления и тормозит скорость реакций
- Грибы - плохо "перевариваются"
- Молоко - у взрослых - болезни суставов, шлаки
- Белая мука - пищеварение, шлаки, слизь
- Картофель - шлаки, слизь
- Продукты, подвергшиеся термической обработке - лейкоцитоз, шлаки, старение

Составьте свой список продуктов, укрепляющих здоровье и способствующих исцелению вашего организма

- ✓ Зелень: петрушка, салат, шпинат, ...
- ✓ Пророщенные крупы, зёрна и семена: амарант, чиа, полба, лён, гречиха, ...
- ✓ Свежие овощи: огурцы, капуста, перец сладкий, ...
- ✓ Фрукты: яблоки, груши, абрикосы, сливы, ...
- ✓ Ягоды: клубника, малина, клюква, смородина, ...
- ✓ Корни и корнеплоды: корень петрушки, морковь, свёкла, ...
- ✓ Орехи (можно пророщенные): кедровые, грецкие, миндаль, ...
- ✓ Сыродавленные масла: амарантовое, льняное, арбузной косточки, ...
- ✓ Бахчевые: арбуз, дыня, тыква, ...

Критерии правильного питания:

Активность тела и мышления после приёма пищи сохраняется

Хорошее самочувствие: энергия, радость
Продукты выделения не имеют неприятного запаха

Витамины и микроэлементы	Действие	Рекомендуется ежедневно употреблять	Источник
C	Иммунитет, молодость организма, эластичность и упругость кожи	70-100 мг	Перец, Апельсиновый сок, Облепиха
E	Молодость, питание кожи и волос, здоровье репродуктивной системы	15 мг	Молоко, Подсолнечное масло, Яйца
B₆	Молодость, здоровье нервной системы, ногтей и волос	1,8 мг	Кефир, Морковь, Авокадо
B₉	Здоровье пищеварительной системы, иммунитет	0,2 мг	Бобовые, Листовые овощи, Молоко
Mg	Антистресс, здоровье репродуктивной системы	350 мг	Томатный сок, Арбуз, Тыквенные семечки
A	Иммунитет, эластичность и обновление кожи	1 мг	Тыква, Морковь, Яйца
Cu	Синтез гормонов, укрепление стенок сосудов	1-2 мг	Томатный сок, Какао, Шиповник
Fe	Образование гемоглобина в крови, здоровье волос, ногтей и кожи	20 мг	Томатный сок, Крупы, Мясо

КГБУЗ "Красноярская межрайонная больница № 3"

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ: ПРАВИЛА

ЗАДУМАЙТЕСЬ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ - ЭТО ВЫГОДНО!

ТРИ ПРИЧИНЫ, ЧТОБЫ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА - их соблюдение 2 - неотъемлемая часть здорового образа жизни!

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания - это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

Второй принцип здорового питания сложнее первого: химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в биологически активных веществах: витаминах и минералах.

1 Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получаете проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.

2 Если вы страдаете хроническими заболеваниями, здоровое питание позволит вам контролировать болезнь и значительно облегчит ваше состояние, вы снова обретете легкость и уверенность в своих силах.

3 Здоровое питание является универсальным и незаменимым лекарством. Для каждого заболевания можно подобрать лечебную и восстановительную диету, которая позволит поддержать иммунитет, нормализовать обмен веществ.

7 основных правил здорового питания

1 правило

Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина (четыре-разовое). Помните, что недоедание также вредно для пищеварительной системы как и переедание. Ешьте в меру!

Первый, основной и самый простой принцип здорового питания - это соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.

2 правило

Попробуйте принимать пищу каждый день в одно и то же время, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. А вот от переедания между основными приемами пищи лучше отказаться. После незапланированного приема пищи у человека теряется способность съесть что-то действительно полезное. К тому же перееду блочкой или чипсами приносит организму только лишние калории. А это вредно для фигуры и здоровья. Поэтому старайтесь избегать таких перееданий.

3 правило

Постарайтесь ограничить потребление соли. Соль задерживает жидкость в организме. Вместе с обычной солью используйте водорослевую. Пусть в вашем блюде будут не только продукты, чем переедания, чем переедания.

Считается, что морская соль более полезна, чем поваренная, т.к. она сохраняет в своем составе много полезных минералов. К тому же, морская соль более полезная, потому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.

4 правило

Потребление сахара также лучше ограничить. В некоторых случаях сахар можно заменить медом. Несколько ложек меда в горячий чай, так как при нагревании мед теряет часть своих полезных качеств. Мед бывает гречишный, липовый, цветочный и т.д. Какой именно покупать мед - это решать вам самим. Главное чтобы он был натуральным!

5 правило

Выпейте больше чистой воды. Вода просто необходима нашему организму, ведь он на 2/3 состоит из воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергию, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения. Оптимальным считается выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки. Только не пейте много воды на ночь, а то рискуете проснуться с отеками.

6 правило

Здоровое питание - это в том числе свежие овощи и фрукты. Ешьте больше свежих овощей и фруктов. В сырых овощах содержится много клетчатки и витаминов, которые так необходимы нашему организму. Сырые овощи и фрукты повышают скорость обменных процессов в организме. Но внимание, если у вас есть противопоказания по состоянию здоровья (проблемы с желудочно-кишечным трактом), свежие овощи и фрукты могут быть вам противопоказаны. Поэтому лучше проконсультируйтесь с врачом.











7 правило

Здоровое питание - это также и свежие продукты. Следите за тем, чтобы еда всегда была свежей. Лучше готовить еду небольшими порциями, чем съедать огромную кастрюлю на всю неделю. Пользы для здоровья от этого не будет. При долгом хранении пищи в ней начинаются процессы гниения и брожения. При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности. Не покупайте продукты у которых срок годности скоро истекает. Соблюдайте температурный режим хранения продуктов.

На время и деньги, потраченные на усовершенствование рациона, Вы покупаете акции самого доходного в мире предприятия - своего организма.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ

<p>ВИТАМИН А</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - росту и укреплению костей, здоровью кожи, волос, зубов и десен - нормальному обмену веществ - повышению сопротивляемости инфекциям органов дыхания - поддержанию ночного зрения 	 <p>Яйца Масло Папайя Морковь Молоко Печень Капуста</p>
<p>ВИТАМИН В₁</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - улучшению умственных способностей - перевариванию пищи - нормальной работе сердца, нервной системы и мышц 	 <p>Горох Мясо Картофель Соевые бобы Молоко Зерно</p>
<p>ВИТАМИН В₂</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - обмену жиров, углеводов и белков - росту тканей - нормальной работе сальных желез - предотвращению развития сердечно-сосудистых заболеваний 	 <p>Зеленые овощи Хлеб Мясо Сыр Соевые бобы Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормальной работе нервной системы - уменьшению вероятности развития болезни Альцгеймера 	 <p>Томаты Картофель Орехи Бананы Овощи</p>
<p>ВИТАМИН В₆</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - усвоению белка и жира - предотвращению кожных заболеваний - нормальному обмену аминокислот - повышению устойчивости к болезням 	 <p>Сухофрукты Горох Бобовые Рыбы Мясо Молоко</p>
<p>ВИТАМИН В₁₂</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормальному росту и развитию ребенка - повышению сопротивляемости к вирусным инфекциям - улучшению памяти 	 <p>Яйца Мясо Печень Сыр Молоко</p>
<p>ВИТАМИН С</p> <p>Водорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - заживлению ран и переломам - предотвращению авитаминоза - повышению иммунитета - укреплению кровеносных сосудов - повышению уровня усвоения железа 	 <p>Гуава Томат Апельсины Лимоны Виноград Киви</p>
<p>ВИТАМИН D</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - похудению - нормальному свертыванию крови - нормальному росту костей 	 <p>Яйца Рыбий жир Молоко Рыба Лучи солнца</p>
<p>ВИТАМИН Е</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - улучшению регенерации тканей - стимуляции иммунитета - улучшению тонуса организма - замедлению процессов старения в организме - улучшению циркуляции крови 	 <p>Бананы Зеленые овощи Соевые бобы Яйца Миндаль Морковь</p>
<p>ВИТАМИН К</p> <p>Жирорастворимый Способствует</p> <ul style="list-style-type: none"> - нормальному свертыванию крови - укреплению костей - улучшению работы сердца 	 <p>Томаты Соевые бобы Шпинат Мясо Редис Капуста</p>