

5

ПОРЦИЙ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!



Для сохранения здоровья рекомендуется каждый день съедать по меньшей мере 5 порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм), помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов



Именно такое количество свежих овощей и фруктов в рационе доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки, витаминами и минералами



Порцией считают такое количество овощей или фруктов, которое помещается в ладонях или размером с кулак

КАК ДОСТИГНУТЬ РЕКОМЕНДОВАННОЙ НОРМЫ?



Включайте овощи в каждый прием пищи в качестве гарнира или салата



Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам



Используйте для перекуса свежие овощи или фрукты



Расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкке, брокколи и другим овощам

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

КАК ВЫБРАТЬ МОРОЖЕНОЕ?



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

- Вес. Должен быть указан в граммах
- Допускаются натуральные стабилизаторы: E410, E412, E415, E417, E440, E401 и некоторые другие.
- Внешний вид. Цвет – однородный
- Текстура и форма. Делится на два вида по способу производства: мягкое и закалённое. Мягкое мороженое имеет меньший срок хранения.



ВАЖНО!

Вынутое из морозильной камеры мороженое должно откалываться, а не размазываться.

Признак повторного замораживания – это ощущение «песка», продукт может быть испорчен

Обращайте внимание на маркировку и срок годности

ВИДЫ

сливочное

8-11,5%
молочного жира

молочное

не более 7,5%
молочного жира

пломбир

не менее 12%
молочного жира

кисломолочное

не более 7,5%
молочного жира

с заменителем
молочного жира

не более 12%



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



СПЕЛЫЕ, КАЧЕСТВЕННЫЕ ПЛОДЫ



- Ягоды сухие, без признаков гниения
- Цвет однородный, насыщенный.
- Листики «чашечки», обрамляющие ягоду зеленые, без признаков увядания.
- Поверхность ягод упругая, блестящая, гладкая, без вмятин и повреждений.
- Запах насыщенный, ягодный

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ КЛУБНИКИ



ВСЕМ ЛИ ПОЛЕЗНА КЛУБНИКА?

Аллергия на клубнику – абсолютное противопоказание для ее употребления.

Не рекомендуется клубника и людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта (язвенной болезнью, гастритом) в период обострения болезни.

Клубника может негативно влиять на эмаль зубов, усугубляя течение кариеса.

Лучший способ сохранить питательные и вкусовые качества – заморозить ягоды небольшими порциями (по 150-200 грамм), т.к. повторной заморозке клубника не подлежит.

При изготовлении варенья, джема вкус ягод изменяется, большая часть витаминов теряется.



КАК МЫТЬ КЛУБНИКУ

- Мыть ягоды надо непосредственно перед употреблением. Срок хранения мытой клубники значительно сокращается.
- Перед мытьем ягод не удаляйте зеленые листья чашечки и стебель.
- Высыпьте клубнику в большой чистый дуршлаг. Не нужно замачивать ее в воде.
- Промойте ягоды под струей чистой проточной воды. Подождите минуту, пока стечет вода.
- Аккуратно промокните вымытые ягоды бумажным полотенцем, чтобы убрать лишнюю влагу.



ПРИЗНАКИ ЯГОД, ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ КОТОРЫХ СТОИТ ВОЗДЕРЖАТЬСЯ



- Ягоды влажные, на поверхности есть пятна.
- Отсутствует аромат
- Мягкие ягоды (быстро испортятся, возможно, процесс гниения уже начался).
- Листики «чашечки» сухие, пожелтевшие.
- Окраска не однородная, есть зеленоватые пятна, кончик ягод белый (признаки неполной зрелости).



- Замачивать ягоды на длительное время не рекомендуется, в результате они теряют вкус и аромат, быстрее портятся.

Как выбрать мороженое

Состав

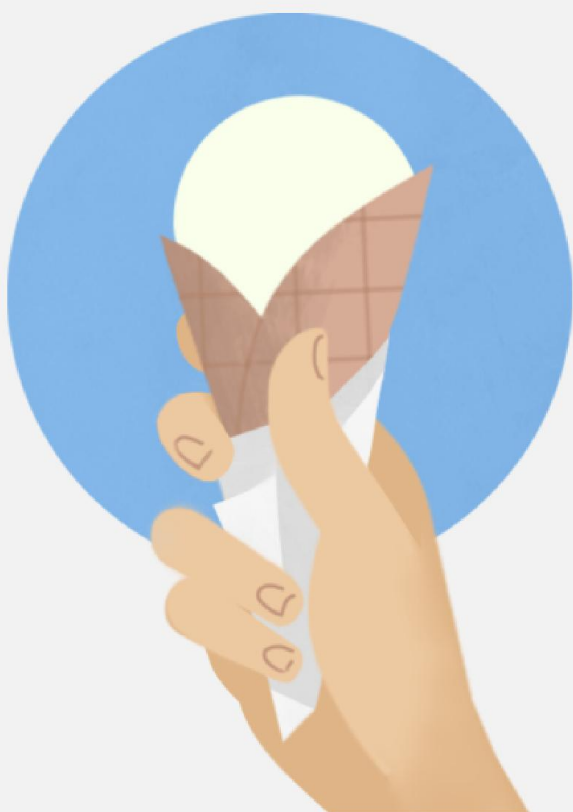
В состав могут входить натуральные стабилизаторы — они позволяют продукту держать форму.

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.

ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамины – это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Витамины нам жизненно необходимы

Витамины не образуются в организме и должны поступать с пищей

Главный источник витаминов - полноценный рацион из различных групп продуктов – растительного и животного происхождения

Витамин С

Шиповник, сладкий перец, смородина, капуста, помидоры, яблоки, ананасы, цитрусовые



Витамины группы В

Цельнозерновой хлеб, крупы, мясо, печень, рыба, бобовые, яйца и молочные продукты



Витамин А

Рыбий жир, яйца, сливочное масло, творог, сметана, морковь, тыква, шпинат, сладкий перец, брокколи



Витамин D

Жирные сорта рыб, рыбий жир, яйца



Витамин Е

Растительные масла, семена, орехи



Витамин К

Зеленые овощи, яблоки, лук, горошек



КАК ВЫБРАТЬ МАНДАРИН

КАЛОРИЙНОСТЬ

38 ККАЛ

ПИЩЕВЫЕ
ВОЛОКНА

1,9 г

ВОДА

88 г

БЕЛКИ

0,8 г

ЖИРЫ

0,2 г

УГЛЕВОДЫ

7,5 г



Правильная форма



Упругий и не мягкий



Кожура должна быть пористой и с ровным окрасом



Увесистые мандарины более сладкие



Без инородных пятен, плесени или гнили



Подсохшие и твердые плоды брать не стоит

Как выбрать йогурт

На упаковке должно быть указано:

- наименование;
- состав;
- срок годности;
- количество продукции;
- дата изготовления;
- пищевая ценность;
- изготовитель.

В составе не должно быть:

- ✗ консервантов;
- ✗ ароматизаторов, "идентичных натуральному";
- ✗ стабилизаторов;
- ✗ загустителей;
- ✗ красителей.

Не покупайте йогурт, если:

- ✗ упаковка вскрыта или повреждена;
- ✗ информация на упаковке размыта.

Обращайте внимание на название продукта:

- + "йогурт";
- ✗ "йогуртер"*;
- ✗ "йогуртовый десерт"*.

Обратите внимание на срок годности

Чем меньше срок годности, тем выше вероятность, что в составе йогурта нет консервантов.

Место хранения

Продукт должен храниться в оборудованных термометром холодильных витринах при температуре ниже +6 °С.



* Не обладающий полезными свойствами йогурта десерт или молочносодержащий продукт.



ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ОЧЕНЬ ВАЖНО



ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ

ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР

- **ВЫБИРАЙ РАЗНООБРАЗНЫЕ СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ: ОТДАВАЙ 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**



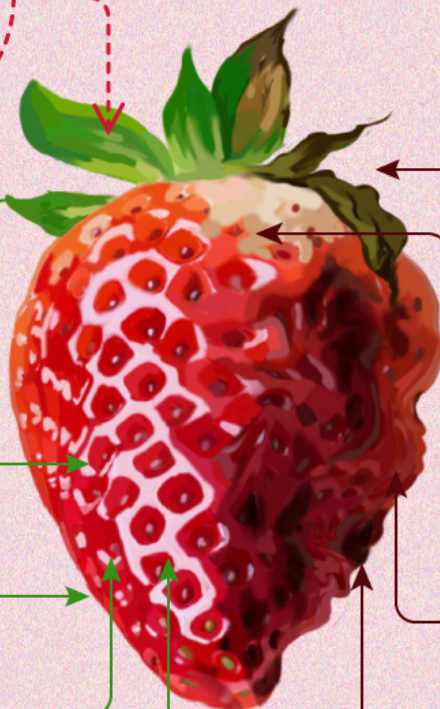
Как выбирать клубнику?

Как выбирать

Определить сладость клубники можно по черенку ягоды. Если между листиками и ягодой есть расстояние, клубника окажется сладкой. Если листики плотно прилегают, скорее всего, у ягоды будет более кислый вкус.

Идеальная ягода:

- Имеет зеленые и свежие листики
- Должна быть сухой, без признаков гниения
- Обладает насыщенным ягодным запахом
- Однородная по цвету, насыщенно-красная
- Упругая, блестящая и гладкая



Откажитесь от покупки, если:

Листики чашечки, обрамляющие ягоду, желтые, сухие или отсутствуют (это значит, что ягоды были собраны давно или неправильно)

Ягода не имеет однородной окраски, например, отличается белым кончиком

Ягода влажная и имеет пятна на поверхности

Нет выраженного ягодного аромата

Ягоды мягкие: такие начнут быстро портиться

Как мыть перед едой



Высыпьте ягоды в дуршлаг



Промойте под струей проточной воды



Подержите над раковиной – дайте воде стечь



Промокните аккуратно ягоды бумажным полотенцем

Народный рецепт для избавления от бактерий и увеличения срока хранения

Ягоды можно промыть с использованием слабого уксусного раствора. В воду добавьте немного виноградного или яблочного уксуса – 1 ст.л. на литр. Ягоды поместите в этот раствор на 3-5 минут, затем хорошенько ополосните под проточной водой.



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**

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



Самые полезные орехи

Виды орехов

1



Кешью
554 ккал на 100гр.

-  Активизирует обмен белка и жирных кислот в клетках
-  Понижает уровень холестерина
-  Улучшает состояние сердечно-сосудистой системы
-  Укрепляет иммунитет


2







Лесной орех
651 ккал на 100гр.

-  Полезен после физических нагрузок
-  Благоприятно влияет на сердечно-сосудистую систему
-  Предотвращает онкологические заболевания
- Рекомендуется лицам, страдающим заболеваниями сосудов, кормящим мамам, способствует повышению лактации и поддержанию детского иммунитета.

3



Грецкие орехи
654 ккал на 100гр.

-  Улучшают память
-  Отличное средство при запорах
-  Снижают уровень холестерина в крови человека
-  Используются для укрепления кровеносных сосудов

4



Арахис
622 ккал на 100гр.

-  Содержит антиоксиданты, нужные для борьбы со старением организма
-  Содержит серотонин, который улучшает настроение и поддерживает общий тонус организма
-  Улучшает память
-  Профилактическое средство от возникновения сердечно-сосудистых заболеваний

5



Кедровые орешки
673 ккал на 100гр.

-  Благоприятно влияют на общее физическое состояние женского организма
-  Существенно увеличивает объем молока, стимулирует лактационные процессы в организме матери
-  Помогают избавиться от дерматологических проблем
-  Полезны при заболеваниях печени и желчного пузыря, очищая первую и нормализуя тонус второго

6



Миндаль
645 ккал на 100гр.

-  Отличный антидепрессант - снимает нервное напряжение, улучшает умственную деятельность, память
-  Способствует стабилизации веса и похудению
-  Гармонизирует углеводный обмен и защищает от диабета
-  Улучшает работу кишечника и питает его полезную микрофлору

ВНИМАНИЕ

НА ЗИМНЕЕ ПИТАНИЕ

БАЛАНС И РАЗНООБРАЗИЕ

пусть в рационе будут продукты из всех групп:

МОЛОЧНЫЕ



МЯСНЫЕ



РЫБНЫЕ



ЗЛАКИ



ФРУКТЫ, ОВОЩИ



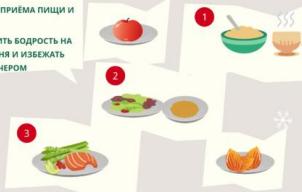
ОРЕХИ



ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ МОГУТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ:
ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ И
ДВА ПЕРЕКУСА
ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ БОДРОСТЬ НА
ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ И ИЗБЕЖАТЬ
ПЕРЕДАНИЯ ВЕЧЕРОМ



ФРУКТЫ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ:
НЕСКОЛЬКО ПОРЦИЙ СВЕЖИХ ФРУКТОВ
ПОДОЙДУТ ТАКЖЕ:
СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫЕ ИЛИ
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (В СОБСТВЕННОМ
СОКУ) ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



ОВОЩИ



ДВА РАЗА В ДЕНЬ:
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ, ВАРЕНЫХ ИЛИ
ЗАПЕЧЕННЫХ ОВОЩЕЙ
ДЛЯ ГАРНИРОВ ПОДОЙДУТ
СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫЕ ИЛИ
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (В СОБСТВЕННОМ
СОКУ) ОВОЩИ

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

КВАШЕНАЯ КАПУСТА ИЛИ МОЧЁНЫЕ
ЯГОДКИ ДОБАВЛЯТ В РАЦИОН КЛЕТЧАТКУ,
АНТИОКСИДАНТЫ И ПРОБИОТИКИ



БЕЛОК



ЧЕРЕДУЙТЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И
РЫБЫ,
ДОПОЛНЯЯ ИХ БОБОВЫМИ И ОРЕХАМИ

ДЛИТЕЛЬНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ИЛИ ОТКАЗ ОТ ЖИВОТНОГО БЕЛКА МОЖЕТ
НЕГАТИВНО ОТРАЗИТЬСЯ НА СПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА
ПРОТИВОСТОЯТЬ ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И ОРЕХИ –
ОТЛИЧНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПОЛЕЗНЫХ ПОЛИ- И
МОНОНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

ПОРЦИЯ ЖИРНОЙ МОРСКОЙ РЫБЫ 2-3 РАЗА
В НЕДЕЛЮ ОБЕСПЕЧИТ ВИТАМИНОМ D И
ОБОГАТИТ РАЦИОН ОМЕГА-3 ЖИРНЫМИ
КИСЛОТАМИ



ВАЖНО:

ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ – ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ МЕСТНЫМ
ПО ПРОИСХОЖДЕНИЮ

ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, ТРАНС-ЖИРОВ, СОЛИ
И ДОБАВЛЕННЫХ САХАРОВ (ФАСТ-ФУД, СЛАДОСТИ)

ПОЛУЧАТЬ ДОСТАТОЧНО ЖИДКОСТИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ
ЛУЧШИЙ ВЫБОР – ВОДА И НАПИТКИ С НИЗКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА

ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ ПО ПОВОДУ
ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ПРИЕМА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
ИСТОЧНИКОВ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

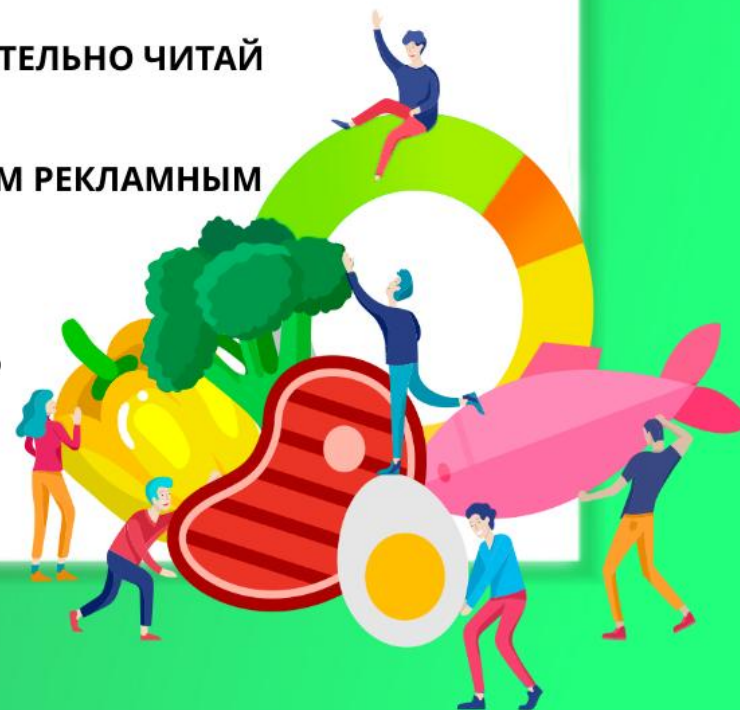


ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ОЧЕНЬ ВАЖНО



ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ

- **ВЫБИРАЙ РАЗНООБРАЗНЫЕ СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ: ОТДАВАЙ 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**
- **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 ПОКУПАТЬ НУЖНО ПРОДУКТЫ С МИНИМАЛЬНОЙ УПАКОВКОЙ**
- **НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО ВОДУ – ПИТЬ ТОЖЕ ВАЖНО**



COVID-19



РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

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 сокосодержащие напитки
- Колбасы и мясная деликатесная продукция (варено-копченые, копченые, сырокопченые, сыровяленные)
- 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.

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.

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



ГДЕ ПОКУПАТЬ



- Покупайте черешню только в местах, где проводится регулярный контроль качества ягод

НЕ ДЕГУСТИРУЙТЕ НЕМЫТЫЕ ЯГОДЫ!

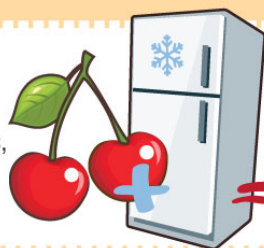


КАКИЕ ЯГОДЫ ВЫБИРАТЬ

- У хорошей черешни кожица чистая, гладкая, с глянцевым блеском, без вмятин и трещин. Матовая поверхность, отсутствие отблеска, говорит о том, что ягода сорвана давно.
- Мякоть качественной ягоды плотная, упругая. Если черешня наощупь мягкая, скорее всего, она перезрела, или начала портиться.
- **ПЛОДОНОЖКА ДОЛЖНА БЫТЬ!**
Если ее нет, то в месте ее прикрепления к ягоде образуются входные ворота для попадания грязи и микробов. Плодоножка свежей ягоды эластичная, зеленого цвета. Сухая, потемневшая плодоножка бывает у долго хранившихся ягод.
- Вкус зависит от сорта и окраски ягод.
- Самые вкусные ягоды доступны только в разгар сезона (с конца июня до середины июля).

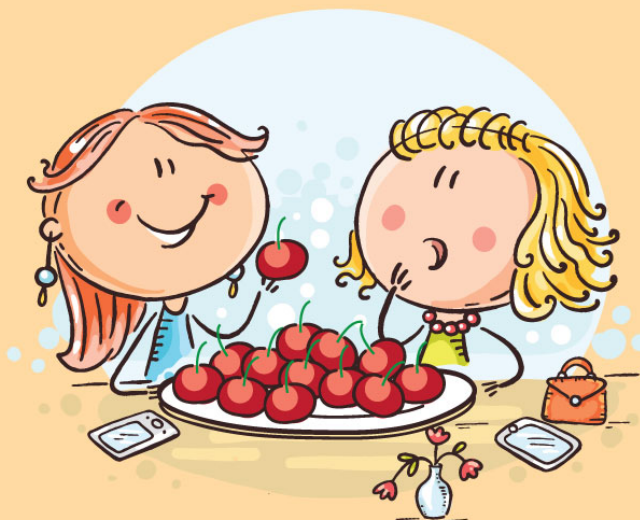
ХРАНЕНИЕ

Хранить надо отдельно от фруктов, выделяющих этилен – яблок, бананов.



≈ 10 ДНЕЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ ЧЕРЕШНИ



ВСЕМ ЛИ ПОЛЕЗНА ЧЕРЕШНЯ?

Плюсы

Низкокалорийный продукт – 50-56 ккал
Содержит витамин С, калий, магний, фосфор, железо, клетчатку. В красных и бордовых сортах ягод больше витамина А и железа, в розовых – витамина С, белые – реже вызывают аллергию.

Минусы

В течение одного приема большого количества черешни (более 300-400 грамм) может стать причиной диареи. Сладкие сорта противопоказаны при диабете. Ярко окрашенные плоды не стоит употреблять тем, кто страдает аллергией.



КАК МЫТЬ ЧЕРЕШНЮ

Во время мытья с ягод смываются не только видимые загрязнения, но и ядохимикаты, оставшиеся от опрыскивания деревьев.

- Насыпьте черешню в дуршлаг. Промойте ягоды под струей проточной воды, выбирая рукой мусор.
- Для промывания используйте только холодную воду, нет смысла ошпаривать ягоды кипятком или использовать мыло
- Промойте ягоды под струей чистой проточной воды. Подождите минуту, пока стечет вода.
- После мытья тщательно просушите черешню



Если перед мытьем хвостик ягоды был удален, съесть ее надо особенно быстро, ягоды, вымытые вместе с черешком могут храниться дольше, даже при комнатной температуре.

РОДИТЕЛЬСКИЙ КОНТРОЛЬ ЗА ОРГАНИЗАЦИЕЙ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Следует обратить внимание на:



Соответствие реализованных блюд утвержденному меню



Санитарно-технологическое содержание помещения для приема пищи, состояние обеденной мебели, столовой посуды



Условия соблюдения правил личной гигиены детьми



Наличие и состояние у сотрудников, осуществляющих раздачу готовых блюд (чистый халат или фартук, головной убор, рабочая обувь)



Наличие протоколов лабораторных исследований контроля качества и безопасности поступающей пищевой продукции и выпускаемых готовых блюд



Вкусовые предпочтения детей, удовлетворенность ассортиментом и качеством блюд (по результатам выборочного опроса (анкетирования) детей, с согласия родителей)



Объем и вид пищевых отходов после приема пищи



Проведение мероприятий по информированию родителей и детей о здоровом питании



Продукты, которые НЕ допускаются при организации общественного питания в школе:



Любые пищевые продукты домашнего (не промышленного) изготовления



Мясо диких животных, яйца и мясо водоплавающих птиц



Зельцы, кровяные и ливерные колбасы, заливные блюда, студни, форшмак из сельди



Грибы, сало, маргарин, паштеты и блинчики с мясом и с творогом



Жареные во фритюре пищевые продукты и изделия



Окрошки и холодные супы



Макароны по-флотски (с мясным фаршем), макароны с рубленным яйцом, яичница-глазунья



Уксус, горчица, хрен, перец острый и другие жгучие приправы



Острые соусы, кетчуп, майонез, маринованные овощи и фрукты



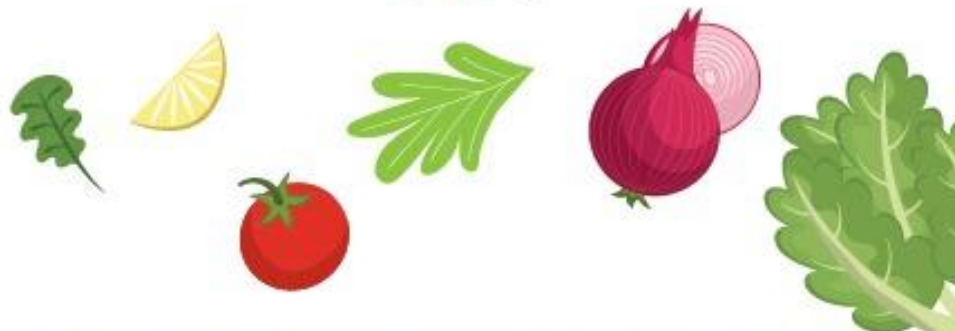
Кремовые кондитерские изделия (пирожные и торты)



Арахис, карамель, в том числе и леденцовая



Квас, натуральный кофе, энергетики, газировка, кумыс



ЧЕКЛИСТ РОДИТЕЛЬСКОГО КОНТРОЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ В ШКОЛЕ:

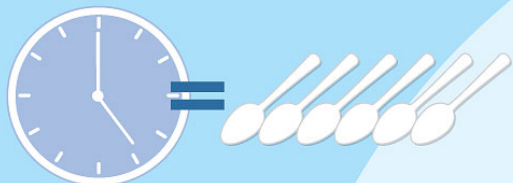
	ДА	НЕТ		ДА	НЕТ
Имеется ли в организации меню для всех возрастных групп и режимов работы школы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Выявлялись ли факты недопуска к реализации блюд и продуктов по результатам работы бракеражной комиссии за последний месяц?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вывешено ли цикличное меню (типовое меню на 10-14 дней) на сайт для ознакомления родителей и детей?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Предусмотрена ли организация питания детей с учетом особенностей здоровья (сахарный диабет, пищевые аллергии)? ДА НЕТ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Вывешено ли ежедневное (фактическое) меню для ознакомления родителей и детей	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Проводится ли уборка после каждого приема пищи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В меню отсутствуют повторы в смежные дни?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Обнаруживались ли в столовой насекомые, грызуны или следы их жизнедеятельности?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
В меню отсутствуют запрещенные блюда и продукты?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Созданы ли условия для соблюдения детьми правил личной гигиены (доступ к раковинам, мылу, средствам для сушки рук)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Соответствует ли количество приемов пищи регламентированное цикличным меню режиму работы школы?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Выявлялись ли замечания к соблюдению детьми правил личной гигиены?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Есть ли в организации приказ о создании и порядке работы бракеражной комиссии?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Выявлялись ли при сравнении фактического меню с утвержденным меню факты исключения или замены отдельных блюд?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
От всех ли партий приготовленных блюд снимается бракераж (с записью в соответствующем журнале)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Имелись ли факты выдачи детям остывшей пищи?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Итоги проверок обсуждаются на общеродительских собраниях и могут явиться основанием для обращений в адрес администрации школы, ее учредителя и оператора питания государственных органов контроля (надзора)

Важно! Порядок проведения мероприятий родительского контроля по организации питания обучающихся (в том числе доступ родителей в столовую школы) регламентируется локальным нормативным актом школы

РОСПОТРЕБНАДЗОР

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



1 ДЕНЬ = 6 ЛОЖЕК САХАРА

Одна чайная ложка содержит 4 г сахара

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Сахар, быстро усваивается. И ребенок начинает прибавлять в весе.

Нарушение целостности эмали зубов и возникновение кариеса.

Излишнее потребление сахара нарушает пищевое поведение – у ребенка меняются вкусы.

При употреблении сладкого повышается уровень глюкозы в крови, что приводит к интенсивному выделению инсулина и, как следствие, к усилению аппетита. Это неминуемо приведет к набору веса, а затем и к сахарному диабету 2 типа.

Сладости промышленного производства являются частыми аллергенами.

САХАР. ВРЕД И ПОЛЬЗА



Бывают ситуации, когда потребность в легкоусвояемых углеводах необходима, например, восстановление после затяжной болезни, спортивные соревнования или «мозговой штурм» при подготовке к экзаменам, тогда употребление углеводов для получения необходимой энергии оправдано

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!
ОГРАНИЧИВАЙТЕ ИХ ДОСТУП К ДЕСЕРТАМ И КОНФЕТАМ

УЧЕНЫЕ СОВЕТУЮТ



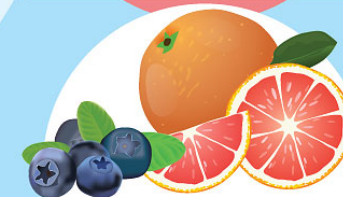
для детей в возрасте **от 10 до 18 лет** можно давать не более шести чайных ложек сахара в день



в возрасте **от 3 до 10 лет** – не более трёх чайных ложек сахара в день



В ВОЗРАСТЕ ДО 3 ЛЕТ – НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ САХАР



Самый лучший сахар из овощей и фруктов

ПРОФИЛАКТИКА ДЕФИЦИТА ЙОДА

Среднее потребление йода россиянами в 3 раза меньше нормы

Группы людей

Потребность в йоде в мкг/сут

Дети дошкольного возраста (от 0 до 5 лет)

90

Дети школьного возраста (от 6 до 12 лет)

120

Взрослые (старше 12 лет)

150

Беременные и в период грудного вскармливания

250

Ежедневная потребность в йоде составляет в среднем 150 мкг

1 чайная ложка йодированной соли содержит 400 мкг йода



Используйте йодированную соль!

- получить переизбыток йода путем употребления подсоленной пищи невозможно
- соль потребляется практически всеми людьми примерно в одинаковом количестве в течение всего года
- йодирование не придает соли необычного вкуса или запаха
- стоимость йодированной поваренной соли практически не отличается от нейодированной

>95 стран мира решили проблему йододефицита благодаря **всеобщему йодированию соли**

Принятие закона об обязательном йодировании соли на производствах позволит предотвратить йододефицитные заболевания





РОСПОТРЕБНАДЗОР

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

О РЕКОМЕНДАЦИЯХ ПО УПОТРЕБЛЕНИЮ ЯБЛОК

! ПОЛЕЗНО

- Свежие яблоки содержат витамины группы В, бета-каротин, аскорбиновую кислоту, флавоноиды и микроэлементы
- Пектин обеспечивает яблокам низкий гликемический индекс
- Яблоки рекомендуется употреблять в пищу целиком вместе с кожурой

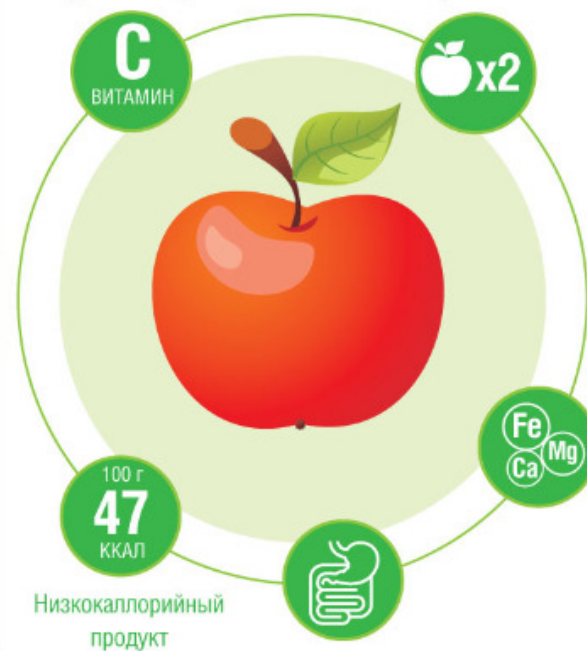
! ВРЕДНО

- Яблочная монодиета может привести к обострению колитов, язвы, гастрита
- Ежедневное обилие фруктовых кислот может провоцировать воспалительные процессы в желчном пузыре
- Плоды красных и желтых сортов содержат гораздо больше сахара и имеют высокий гликемический индекс
- Витамин С разрушается при длительном хранении, измельчении или термической обработке плода

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

1 яблоко содержит 25%
ежедневной нормы

Снижение уровня
холестерина на 16%



Низкокалорийный
продукт

Яблоки нормализуют работу
желудочно-кишечного тракта



СКОЛЬКО И КАК ХРАНИТЬ

- Хранить яблоки рекомендуется отдельно от других продуктов при температуре не ниже 0°C
- Яблоки летних сортов хранятся две-четыре недели
- Осенние и зимние сорта хранятся от семи месяцев до года
- Зимние сорта выдерживают понижение температуры до -3 °C
- При температуре выше +5°C зимние сорта начинают портиться



КАК ВЫБРАТЬ

- На яблоках не должно быть пятен, помятостей и следов начинающегося гниения
- На упаковке с яблоками должны указаны наименование и страна происхождения, товарный сорт, масса нетто, дата сбора и дата упаковывания, срок годности и условия хранения
- Если объем упаковки яблок больше 3 кг, то она должна быть жесткой, чтобы сохранить целостность фруктов



КАК МЫТЬ

Яблоки перед употреблением необходимо всегда хорошо промывать под горячей водой