

1

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТИ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА

2

ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ

3

ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ

4

МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА

5

БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ

6

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

7

СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. СТАРАЙТЕСЬ ЗАВТРАК, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ В ОДНО ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ

8

СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. НЕ ЕШЬТЕ ПРОСРОЧЕННУЮ ЕДУ



### ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!



[egon.rosпотребнадзор.ru](http://egon.rosпотребнадзор.ru)

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14
ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20	ДЕНЬ 21
ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24	ДЕНЬ 25	ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28
ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30	ДЕНЬ 31				

**ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОТМЕТИТЬ ОДИН ДЕНЬ НУЖНО СОБЛЮСТИ НЕСКОЛЬКО ПУНКТОВ:**

1. Я СЪЕЛ 4 ПОРЦИИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЗА ДЕНЬ
2. Я СЕГОДНЯ НЕ ЕЛ ЖАРЕНОГО
3. Я НЕ ДОБАВЛЯЛ СОЛЬ ИЛИ САХАР В ЕДУ
4. Я ВЫПИЛ СТАКАН МОЛОКА (КЕФИРА, РЯЖЕНКИ ИЛИ ДР. КИСЛОМОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ)
5. Я НЕ ПРОПУСКАЛ ПРИЕМЫ ПИЩИ



### ЧЕК-ЛИСТ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА



ПРИДЕРЖИВАЯСЯ ЭТИХ ПРАВИЛ В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ МОЖНО ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

[egon.rosпотребнадзор.ru](http://egon.rosпотребнадзор.ru)

## РОДИТЕЛЯМ В ПОМОЩЬ: ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

**1** СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ МЕНЮ РЕБЕНКА МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ

**2** ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КРУПЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ, РЫБУ И МЯСО

**3** ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА РЕБЕНКА ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНС-ЖИРЫ, САХАР, СОЛЬ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ И КОНСЕРВАНТЫ (ПИРОЖНЫЕ, МАЙОНЕЗ, ШОКОЛАД, ЛИМОНАДЫ, КОЛБАСА, ЧИПСЫ, СУХАРИКИ)

**4** СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ ПИТАНИЯ, ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТРАТАМ РЕБЕНКА

**5** РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

**6** ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ - ВАРКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ, ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ - ТАК СОХРАНЯЮТСЯ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

**7** ПОМНИТЕ, ЧТОБЫ ПИЩА ХОРОШО УСВАИВАЛАСЬ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ, ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ПРИГОТОВЛЕННОЙ - ТАКУЮ ПИЩУ РЕБЕНОК СЪЕСТ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

**8** ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СОБЛЮДАЛ РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ - НЕ МЕНЕЕ 3,5-4 ЧАСОВ; МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ И ПРОМЕЖУТОЧНЫМИ - НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЧАСОВ

**9** ВЫРАБАТЫВАЙТЕ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ: ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ, ЕСТЬ НЕСПЕШНО, НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, НЕ КУШАТЬ НА ХОДУ, МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ, БЕЗОПАСНЫМ, СПОСОБСТВОВАТЬ РОСТУ И ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ



### ЗАВТРАК

КАША, ТВОРОЖНЫЕ ИЛИ ЯИЧНЫЕ БЛЮДА, БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ, ЧАЙ ИЛИ КАКАО



### ВТОРОЙ ЗАВТРАК

СОК ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



### ОБЕД

ОВОЩНОЙ САЛАТ, СУП (БОРЩ, РЫБНЫЕ, КУРИНЫЕ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ), ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ МЯСА ПТИЦЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КРУПЫ, ОВОЩЕЙ ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ



### ПОЛДНИК

ЗАПЕКАНКА, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ НАПИТОК (МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК, СОК), СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



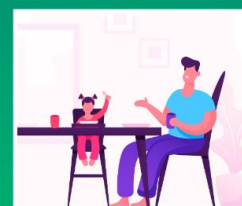
### УЖИН

САЛАТ ОВОЩНОЙ, ОВОЩНАЯ ИЛИ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ОТВАРНАЯ РЫБА ИЛИ МЯСО, ЧАЙ



### ВТОРОЙ УЖИН

КЕФИР, РЯЖЕНКА, БИОЙОГУРТ



## КУРС НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ОДНО ИЗ БАЗОВЫХ УСЛОВИЙ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ, ИХ ГАРМОНИЧНОГО РОСТА И РАЗВИТИЯ

[egon.rospotrebmadzou.ru](http://egon.rospotrebmadzou.ru)



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОШКОЛЬНИКА

[egon.rospotrebmadzou.ru](http://egon.rospotrebmadzou.ru)



**ПРИ ПОСТОЯННОМ ПРОЖИВАНИИ НА ТЕРРИТОРИИ АРКТИЧЕСКОГО И СУБАРКТИЧЕСКОГО КЛИМАТА РЕКОМЕНДУЕТСЯ ТАКОЙ СОСТАВ РАЦИОНА ПИТАНИЯ:**

**ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА**

ДЛЯ ЛИЦ УМСТВЕННОГО ТРУДА И/ИЛИ ПРИ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ	НЕ МЕНЕЕ 2300 ККАЛ ДЛЯ МУЖЧИН 2000 ККАЛ ДЛЯ ЖЕНЩИН
ПРИ СРЕДНЕЙ ТЯЖЕСТИ ТРУДА	3500 И 2800 ККАЛ
ПРИ ВЫСОКОЙ	4250 И 3500 ККАЛ
БЕЛКОВ	16% (ИЗ НИХ НЕ МЕНЕЕ 60% ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ БЕЛКИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
ЖИРЫ	36% (ИЗ НИХ 60—90% ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЖИРАМИ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
УГЛЕВОДЫ	48% ОТ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА

**ПРИ ПОСТОЯННОМ ПРОЖИВАНИИ В ЖАРКОМ КЛИМАТЕ:**

- 1 ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПОЛНОЦЕННЫХ БЕЛКОВ (ЖИВОТНОГО И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
- 2 ПОСТУПЛЕНИЕ ВОДОРАСТВОРИМЫХ ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ (СВЕЖИЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, А ТАКЖЕ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА)
- 3 ЖАЖДУ ЛУЧШЕ УТОЛЯТЬ 200—300 МЛ ВОДЫ ЧЕРЕЗ 1—2 Ч
- 4 СОКРАЩЕНИЕ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ
- 5 РЕКОМЕНДУЕМЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ:

ПРИЕМ ПИЩИ	ВРЕМЯ	ДОЛЯ ОТ СУТОЧНОЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ПОТРЕБНОСТИ (ККАЛ)
ЗАВТРАК	5:30 - 6:00	35%
ОБЕД	11:00 - 11:30	25%
УЖИН	18:00 - 18:30	40%








НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЙОДА СОДЕРЖИТСЯ В МОРСКОЙ ВОДЕ, А ТАКЖЕ В ГЛУБОКИХ СЛОЯХ ПОЧВЫ. И, НАОБОРОТ, БЕДНЫ ЙОДОМ ПОЧВЫ В ГОРНЫХ МЕСТНОСТЯХ, КОТОРЫЕ ПОДВЕРГАЛИСЬ ЧАСТОМУ ВЫПАДЕНИЮ ДОЖДЕЙ СО СТОКОМ ВОДЫ В РЕКИ; ПОЧВЫ СО СТАРЫМ ПОВЕРХНОСТНЫМ СЛОЕМ И ПОДВЕРЖЕННЫЕ В ПРОШЛОМ РАЗЛИЧНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ (ЭРОЗИИ)

ПРОБЛЕМА ЙОДОДЕФИЦИТА АКТУАЛЬНА ВО ВСЕХ РЕГИОНАХ НАШЕЙ СТРАНЫ, И ОСОБЕННО: В ЗАБАЙКАЛЬЕ, В КУЗБАССЕ, НА АЛТАЕ, В РЕСПУБЛИКЕ ТЫВА, НА СЕВЕРНОМ КАВКАЗЕ, В БАШКОРТОСТАНЕ, В ЯМАЛО-НЕНЕЦКОМ АВТОНОМНОМ ОКРУГЕ, В УДМУРТИИ, В ПЕРМСКОМ КРАЕ

ДЕФИЦИТ ЙОДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ ПРИЗНАКАМИ НЕДОСТАТКА СООТВЕТСТВУЮЩИХ ГОРМОНОВ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, КОТОРЫЕ КОНТРОЛИРУЮТ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ОБМЕН, РОСТ И СОЗРЕВАНИЕ ТКАНЕЙ, УЧАСТВУЮТ В РЕГУЛЯЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, ПЕЧЕНИ, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТОНУСА ЧЕЛОВЕКА

ЙОДОДЕФИЦИТ НЕГАТИВНО СКАЗЫВАЕТСЯ НА РАЗВИТИИ ИНТЕЛЛЕКТА, ПРИВОДИТ К СИЛЬНОЙ УТОМЛЯЕМОСТИ, НЕСПОСОБНОСТИ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ, УХУДШЕНИЮ ПАМЯТИ И ВНИМАНИЯ

**ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРОДУКТЫ, ОБОГАЩЕННЫЕ ЙОДСОДЕРЖАЩИМИ ДОБАВКАМИ (СМ.ЭТИКЕТКУ):**

 ПОВАРЕННАЯ СОЛЬ	МОРСКАЯ РЫБА (ХЕК СЕРЕБРИСТЫЙ, ПИКША, ЛОСОСЬ, КАМБАЛА, ТРЕСКА) 
 ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ	МОРЕПРОДУКТЫ (КРЕВЕТКИ) 
 МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	ШПИНАТ  ФАСОЛЬ 
 БУТИЛИРОВАННАЯ ВОДА И СОКИ	ЯЙЦО КУРИНОЕ  СЛИВКИ 
 ПЕЧЕНЬ	СОЯ  РЕДИС 

**ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ, МКГ**

 ДЕТИ 60-120	 ПОДРОСТКИ 130-150	 ВЗРОСЛЫЕ 150	 БЕРЕМЕННЫЕ, КОРМЯЩИЕ 220-290
--	--	---	---



**ПИТАНИЕ В ОСОБЫХ КЛИМАТИЧЕСКИХ УСЛОВИЯХ**



cgon.rspoprbnad.zorkm



**ДЕФИЦИТ ЙОДА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА**



cgon.rspoprbnad.zorkm



ФТОР ПОСТУПАЕТ В ОРГАНИЗМ, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, С ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ (1-1,2 МГ) И В 4-6 РАЗ МЕНЬШЕ С ПИЩЕВЫМИ ПРОДУКТАМИ. КОНЦЕНТРАЦИЯ ФТОРА В ВОДЕ ВАРЬИРУЕТ И ЗАВИСИТ КАК ОТ ГЛУБИНЫ ЗАЛЕГАНИЯ ВОД, ТАК И ОТ ХАРАКТЕРА ВОДОНОСНЫХ ГОРИЗОНТОВ

#### НЕДОСТАТОК ФТОРА И ЕГО СОЕДИНЕНИЙ ПРИВОДИТ:

- К НАРУШЕНИЮ ФИКСАЦИИ КАЛЬЦИЯ В ТВЕРДЫХ ТКАНЯХ, И, ЗНАЧИТ, СНИЖАЕТСЯ ПРОЧНОСТЬ КОСТЕЙ И ЗУБОВ.
- ПРИ ОТСУТСТВИИ ФТОРА БАКТЕРИИ РОТОВОЙ ПОЛОСТИ БЫСТРЕЕ СИНТЕЗИРУЮТ КИСЛОТУ ИЗ САХАРОВ. В ИТОГЕ, РАЗВИВАЕТСЯ ГЛАВНЫЙ ПРИЗНАК НЕДОСТАТКА ФТОРА - КАРИЕС.
- УМЕНЬШАЕТСЯ ВСАСЫВАНИЕ ЖЕЛЕЗА.
- ВОЛОСЫ И НОГТИ СТАНОВЯТСЯ ЛОМКИМИ. ОРГАНИЗМ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫМ В ОТНОШЕНИИ ЗАГРЯЗНЯЮЩИХ ОКРУЖАЮЩУЮ СРЕДУ ВЕЩЕСТВ - РАДИОНУКЛИДОВ И СОЛЕЙ ТЯЖЕЛЫХ МЕТАЛЛОВ

#### ДЛЯ ВОСПОЛНЕНИЯ НЕДОСТАТКА ФТОРА:



ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ (РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ, ТВОРОГ, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, КРУПЫ)

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ФТОРСОДЕРЖАЩИЕ ЗУБНЫЕ ПАСТЫ (ТОЛЬКО СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧАТЬ ИХ ЗАГЛАТЫВАНИЕ)

СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ, ЧТО ФТОР ТОКСИЧЕН. ИЗБЫТОК ФТОРА БОЛЕЕ ОПАСЕН, ЧЕМ ЕГО НЕДОСТАТОК, ТАК КАК МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ОТРАВЛЕНИЯМ (ФЛЮОРОЗ), ПРОТЕКАЮЩИМ, КАК В ОСТРОЙ, ТАК И В ХРОНИЧЕСКОЙ ФОРМАХ

ПОВЫШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ФТОРА МОЖЕТ БЫТЬ АССОЦИИРОВАНО КАК С ПРИРОДНЫМИ ФАКТОРАМИ (ВОДА БОГАТАЯ ФТОРОМ), ТАК И С ЗАГРЯЗНЕНИЕМ ФТОРСОДЕРЖАЩИМИ ПРИМЕСЯМИ АТМОСФЕРНОГО ВОЗДУХА И ПОЧВЫ (НАПРИМЕР, МЕТАЛЛУРГИЧЕСКИЕ И ЦЕМЕНТНЫЕ ПРОИЗВОДСТВА)

#### ВАЖНО! СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ФТОРА, МГ

ДЕТИ  
1,0-3,0

ПОДРОСТКИ  
3,0-4,0

ВЗРОСЛЫЕ  
4,0

#### БЕЛОК

ОСНОВНОЙ «СТРОИТЕЛЬНЫЙ» МАТЕРИАЛ ТЕЛА ВЫСОКИХ, ПРИ ВЫСОКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ, НЕСМОТРА НА ПОВЫШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ, ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО. ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК, ВЕДУЩИЙ «НЕ СПОРТИВНЫЙ» ОБРАЗ ЖИЗНИ, ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ 12% СУТОЧНОЙ НОРМЫ КАЛОРИЙ ЗА СЧЕТ БЕЛКОВ

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ЯЙЦА, ПОСТНАЯ ГОВЯДИНА, РЫБА, КУРИНОЕ МЯСО, ИНДЕЙКА, СОЯ, МОЛОКО, ТВОРОГ, СЫР, ЙОГУРТ, КЕФИР, БОБОВЫЕ (ГОРОХ, ФАСОЛЬ, ЧЕЧЕВИЦА), ОРЕХИ

#### УГЛЕВОДЫ

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА. ПРИ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ ПОТРЕБНОСТЬ В УГЛЕВОДАХ СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО 4-5 Г/КГ МАССЫ ТЕЛА В ДЕНЬ, ПРИ УМЕРЕННЫХ (1-2 ЧАСА В ДЕНЬ) - 5-6 Г, УМЕРЕННО-ВЫСОКИХ НАГРУЗКАХ (2-4 ЧАСА) - 6-7 Г, ВЫСОКИХ НАГРУЗКАХ (БОЛЕЕ 4 ЧАСОВ В ДЕНЬ) - 7-10 Г.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: КАШИ, МАКАРОНЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ, СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ, КРЕКЕРЫ, КАРТОФЕЛЬ

#### ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

СПОСОБСТВУЮТ ОПТИМИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ЯВЛЯЮТСЯ СУБСТРАТОМ ДЛЯ РОСТА И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПОЛЕЗНОЙ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА. СУММАРНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВОЛОКНАХ - 20-30 Г В СУТКИ.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КАРТОФЕЛЬ, БОБОВЫЕ, ЯГОДЫ

#### ЖИРЫ

ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ, ПОДДЕРЖИВАЮТ ПРОЦЕССЫ РОСТА И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ (ГОВЯЖИЙ, СВИНОЙ И БАРАНИЙ), СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

#### ВИТАМИНЫ

МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ - БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ, ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ ВО ВСЕХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССАХ ОРГАНИЗМА.

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ С И ГРУППЫ В СОДЕРЖАТСЯ В ОВОЩАХ, ФРУКТАХ, БОБОВЫХ, ПИВНЫХ ДРОЖЖАХ, ЗЕРНОВЫХ, ГРИБАХ, МЯСЕ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ А, Е, D И К СОДЕРЖАТСЯ В СЛАДКОМ КАРТОФЕЛЕ, МОРКОВИ, МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ, ПЕЧЕНИ, РЫБЬЕМ ЖИРЕ

#### ВОДА

ВОДА - УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РАСТВОРИТЕЛЬ. ПОМНИТЕ, ЧТО НЕ ВСЯ ЖИДКОСТЬ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНА ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. ВЫСОКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ АБСОЛЮТНО НЕ СОЧЕТАЮТСЯ С АЛКОГОЛЬНЫМИ И СЛАБОУАЛКОГОЛЬНЫМИ НАПИТКАМИ.

В ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ВОДНОГО БАЛАНСА И «ПРАВИЛЬНО» ПИТЬ ВОДУ: КАЖДЫЕ 30 МИНУТ ПО 50 МЛ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ, 250-300 МЛ СРАЗУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

#### ВНИМАНИЕ!

ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОБЫЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НЕ ТРЕБУЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ. ПРИНИМАЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, НЕЛЬЗЯ СТАТЬ «ЧЕМПИОНОМ». УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ И СНИЖЕНИЕ ЖИРОВОЙ МАССЫ, УЛУЧШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЬНОСИЛИВОСТИ, А ТАК ЖЕ ВАШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ПРИ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



#### ДЕФИЦИТ ФТОРА И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



egom.aospotrebnadzor.ru



#### НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СОСТАВЕ ПИЩИ, КОТОРУЮ ВЫ ЕДИТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ



ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ

egom.aospotrebnadzor.ru

ЛЮДИ ПО УРОВНЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЕЛЯТСЯ НА ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ГРУПП, ГДЕ I ГРУППА – ГРУППА С ОЧЕНЬ НИЗКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, РАБОТНИКИ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО УМСТВЕННОГО ТРУДА (ГОСУДАРСТВЕННЫЕ СЛУЖАЩИЕ, НАУЧНЫЕ РАБОТНИКИ, ПРЕПОДАВАТЕЛИ, УЧИТЕЛЯ, СТУДЕНТЫ, СПЕЦИАЛИСТЫ-МЕДИКИ, ПРОГРАММИСТЫ И ДРУГИЕ РОДСТВЕННЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), А V ГРУППА – ГРУППА С ОЧЕНЬ ВЫСОКОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ, РАБОТНИКИ ОСОБО ТЯЖЕЛОГО ФИЗИЧЕСКОГО ТРУДА (СПОРТСМЕНЫ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЕРИОД, МЕХАНИЗАТОРЫ И РАБОТНИКИ СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА В ПОСЕВНОЙ И УБОРОЧНЫЙ ПЕРИОД, ШАХТЕРЫ И ПРОХОДЧИКИ, ГОРНОРАБОЧИЕ, ВАЛЬЩИКИ ЛЕСА, И ДРУГИЕ РОДСТВЕННЫЕ ВИДЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ).

ОТ УРОВНЯ НАШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ЗАВИСЯТ ПОТРЕБНОСТИ НАШЕГО ОРГАНИЗМА В ЭНЕРГИИ. ТО ЕСТЬ, ЧЕМ БОЛЕЕ МЫ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ, ТЕМ БОЛЬШЕ ЭНЕРГИИ (КИЛОКАЛОРИЙ) НАМ НУЖНО.

В ТО ЖЕ ВРЕМЯ, ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖЕН ВСЕГДА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

#### ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:



ЭНЕРГОТРАТЫ ПРИ УТРЕННЕЙ ПОЛУЧАСОВОЙ ГИМНАСТИКЕ, ПРИ 15-20 МИНУТНОМ БЕГЕ ТРУСОЙ, ПЛАВАНИИ КОМПЕНСИРУЮТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ СТАКАНА СЛАДКОГО ЧАЯ И БУТЕРБРОДА С МАСЛОМ



РАСХОД ЭНЕРГИИ ПРИ ИГРЕ В ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ И ДРУГИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА КОМПЕНСИРУЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ ЯИЧНИЦЫ ИЗ ДВУХ ЯИЦ И БУТЕРБРОДА С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ



БЕГ (НЕ ХОДЬБА!) НА ЛЫЖАХ В ТЕЧЕНИЕ 30-40 МИНУТ ПО КАЛОРИЙНОСТИ СООТВЕТСТВУЕТ ПОРЦИИ ЖАРЕНОГО КАРТОФЕЛЯ (ПРИМЕРНО 150-200 Г) С 100 Г ЖАРЕНОЙ СВИНИНЫ

#### ПОМНИТЕ!

1

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СТРОГО ДОЗИРОВАННЫМИ, ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОД РУКОВОДСТВОМ И НАБЛЮДЕНИЕМ ТРЕНЕРА

2

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НАТОЩАК И/ИЛИ С ЧУВСТВОМ ЖАЖДЫ. ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ПРИЁМА ПИЩИ

3

ЛУЧШИЙ ВЫБОР ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО СЪЕСТЬ ДО ТРЕНИРОВКИ: ФРУКТЫ, ЙОГУРТ, КЕФИР, СЫР В КОЛИЧЕСТВЕ ПРИМЕРНО 100 Г И 250-300 МЛ ПРОХЛАДНОЙ, НО НЕ ХОЛОДНОЙ, ЖИДКОСТИ (ЧАЙ, ВОДА, МОРС, КОМПОТ)

4

ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ СЛЕДУЕТ ВЫПИВАТЬ ПО 50 МЛ ПРОХЛАДНОЙ ЖИДКОСТИ

5

СРАЗУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НУЖНО ВЫПИТЬ 250-300 МЛ ПРОХЛАДНОЙ ЖИДКОСТИ

6

ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ОПТИМАЛЬНО СЪЕСТЬ КАШУ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, РЫБУ ИЛИ ТВОРОГ

## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПУТЬ К ПОБЕДЕ

ДОСТИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

egon.sport@madzort.ru