

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)» в Альметьевском районе направляет памятки по вопросам здорового питания, разработанные специалистами отдела гигиенического воспитания и обучения населения ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)».**

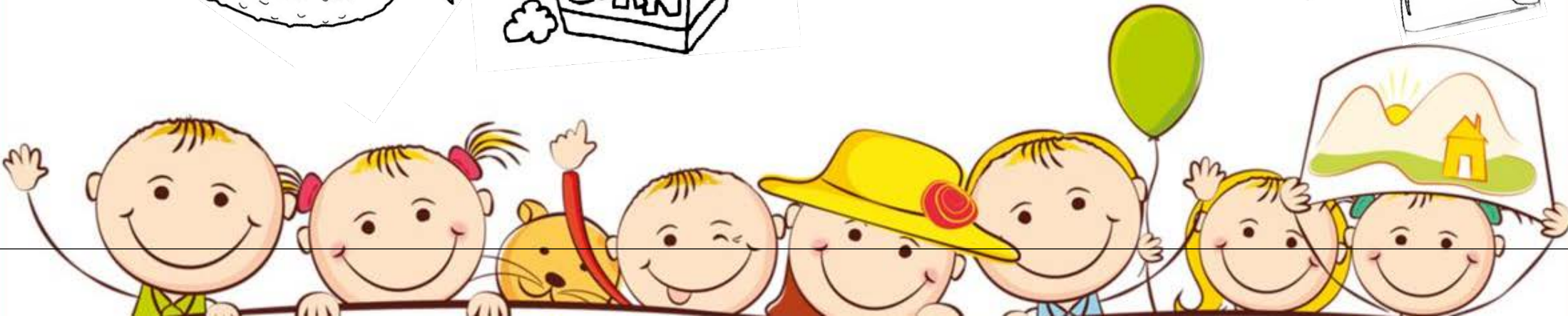
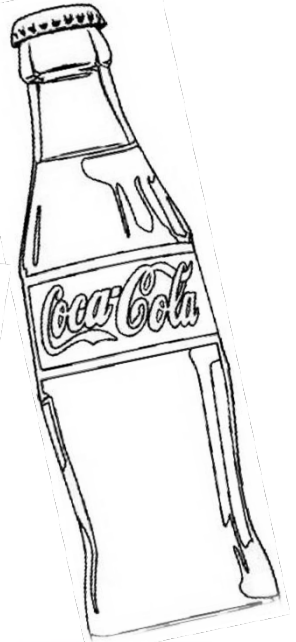
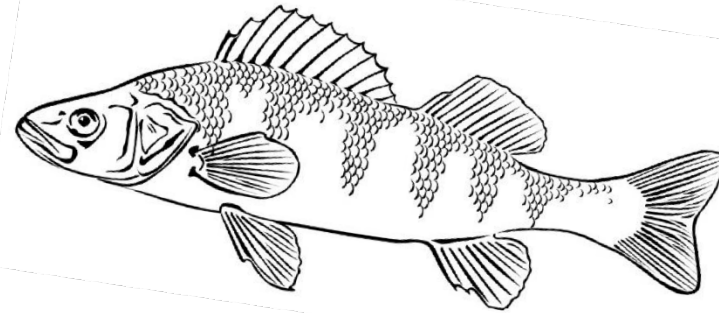
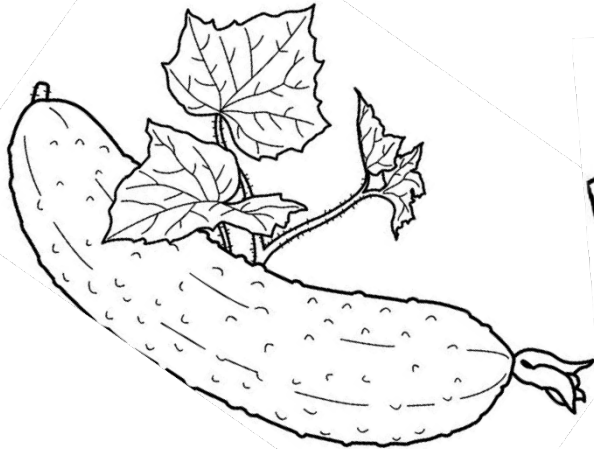
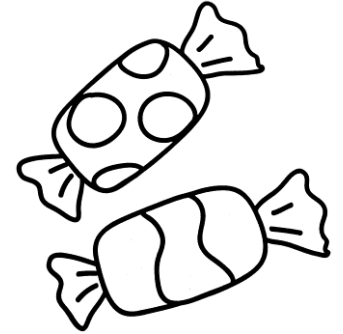
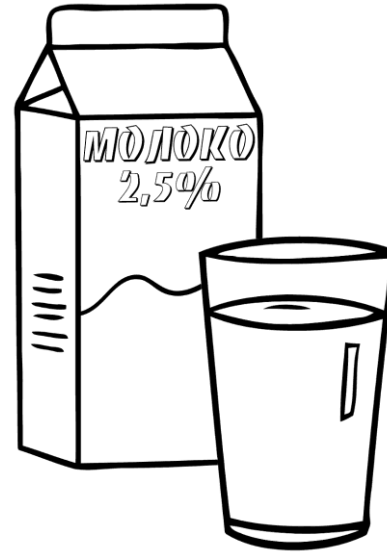
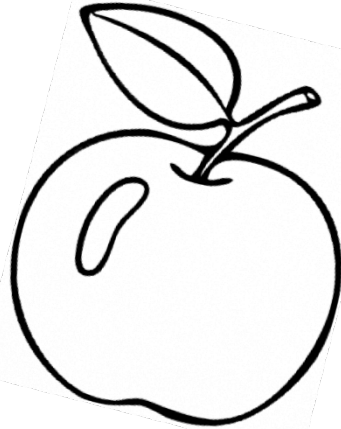
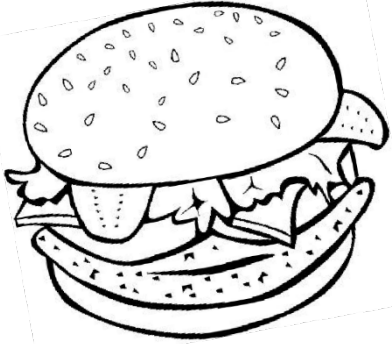




# Полезные продукты



**Раскрась продукты, которые являются полезными!**



# Профилактика йоддефицита

**Йод**- это жизненно необходимый микроэлемент. Человек получает его с пищей и водой.  
**Республика Татарстан относится к регионам с недостаточным содержанием йода в окружающей среде.**

**Наиболее повышена потребность в йоде у детей, беременных женщин и кормящих матерей.**

Норма потребления  
йода для взрослого  
человека 150 мкг  
Для детей от года до  
12 лет 50-120мкг  
Для беременных и  
кормящих женщин-  
200мкг



Быстрая утомляемость,  
снижение внимания, памяти,  
IQ, торможение умственного  
и физического развития,  
сонливость



Ослабление иммунной системы



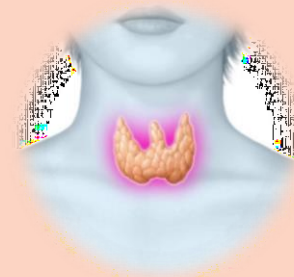
Проблемы с сердцем и  
сосудами: атеросклероз,  
аритмия, повышение  
артериального давления



Психологические и эмоциональные  
проблемы: раздражительность,  
вспыльчивость, депрессия



Выкидыши, врожденные  
аномалии плода, смерть  
плода



Увеличение щитовидной  
железы и нарушение ее  
функции

**Йоддефицит**-это  
расстройства, связанные с  
недостатком йода в  
организме

## Продукты, содержащие природный йод



### Морепродукты

морская капуста, рыба,  
креветки, кальмары, печень  
трески



### Молочные продукты

сливочное масло,  
твердые сыры, молоко



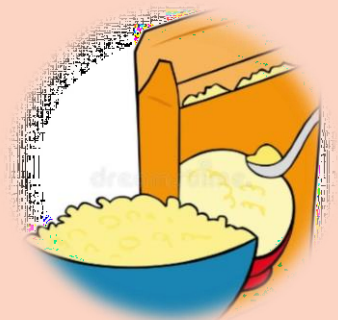
### Овощи, зелень

капуста, морковь, свекла,  
горох, брокколи, шпинат,  
фасоль



### Фрукты

хурма, фейхоа,  
виноград



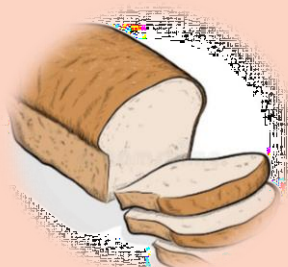
### Крупы

овес, крупа  
пшеничная,  
ячмень, рожь

## Продукты, обогащенные йодом



### Йодированная соль



### Хлебобулочные изделия



### Молочные продукты



### Вода

Проведи линии от продуктов, которые ты будешь кушать на завтрак, обед и ужин.

## Завтрак

7:00-8:00



## Обед

12:00-13:00



## Ужин

18:00-19:00



# Режим питания



Завтрак, полдник днем обед  
И вечерний ужин.  
Для здоровья малышам  
**Режим питания нужен!**  
Кушай правильно, дружок,  
Вовремя и в меру.  
Подрастать ты будешь в срок  
Здоровым непременно!

# Правильное питание школьников

*Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:*

- ❖ *Полезные продукты, которые нужно употреблять каждый день:*



- ❖ *Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день:*

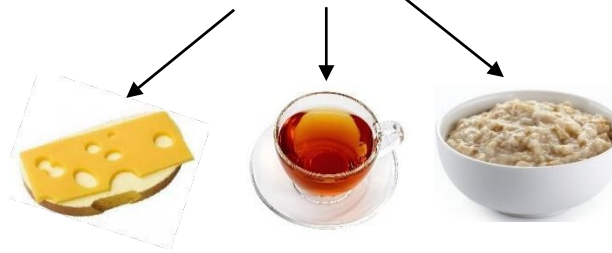


- ❖ *Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их нужно употреблять как можно реже:*

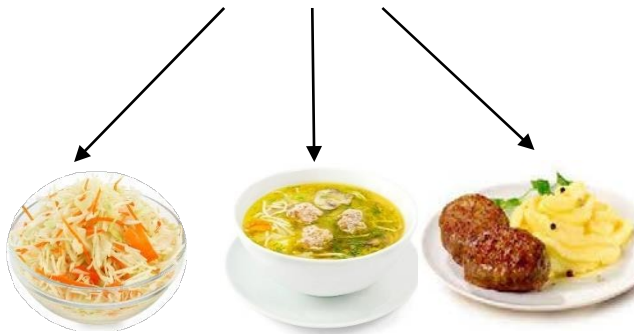


## Полезный

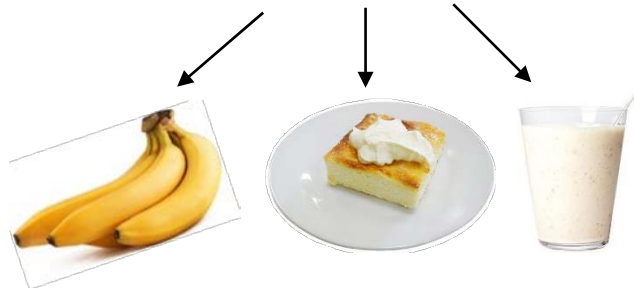
### Завтрак



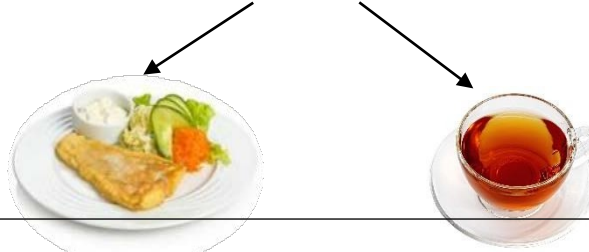
### Обед



### Полдник



### Ужин



## Запомни основные правила приема пищи!

- ❖ Режим питания должен быть регулярным;
- ❖ Употреблять продукты нужно 3-4 раза в день;
- ❖ Еда должна быть разнообразной и полезной;
- ❖ Есть нужно сидя;
- ❖ Не переедать;
- ❖ Еда должна быть теплой;
- ❖ Не спешить при приеме пищи, употреблять пищу не торопясь;
- ❖ Во время приема пищи не разговаривать, нужно тщательно пережевывать;
- ❖ Не перекусывать чипсами, сухариками и прочими вредными штучками;
- ❖ Меньше употреблять сладости, копченое, жаренное и острое;
- ❖ Включать в свой рацион фрукты, овощи, бобовые.



**Здоровое питание – полезная привычка!**  
**Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!**

**Рацион питания школьников должен включать все  
основные группы продуктов**

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



