

Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой

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 *

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 *

2 группа – свежие овощи и фрукты

Орехи – вкусная и полезная добавка к еде

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

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 *

35%

40%

5%

20%

35%

40%

* 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 ГОБУЗ РМБЦ МЗ РБ
670034, г. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел.: 8 (3012) 44-80-95

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания сохранит голову - ясной, желудок - здоровым, фигуру - стройной, мышцы - крепкими

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Утром заряжаемся энергией и кормим мозг!

Вы будете дольше чувствовать себя сытым, если съедите на завтрак крахмалосодержащее горячее блюдо с низким гликемическим индексом* (каша из цельного зерна, макаронны из твердых сортов пшеницы или картофеля). Хорошим дополнением будут орехи, фрукты свежие и сушеные, белковые продукты (молоко, яйцо, сыр).

Сахар, сладости, быстрые каши, быстрорастворимая лапша, белый хлеб и выпечка, являются продуктами с высоким гликемическим индексом.

*Быстрые углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и вы ощутите сильный, можно сказать "дикий" голод. Именно поэтому у любителей сладостей может быть немотивированная слабость, вялость, раздражительность вскоре после сладкого завтрака.

Второй завтрак 10-15% суточной калорийности

Обед 30-35% суточной калорийности

Полдник 10-15% суточной калорийности

Завтрак 20-25% суточной калорийности

Перед сном стакан молока или кефира

Ужин 20-25% суточной калорийности

Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Вам гармоничное развитие и высокую работоспособность!

ПЛАКАТ 4
Разработано ГОБУЗ РМБЦ МЗ РБ
670034, г. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел.: 8 (3012) 44-80-95

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой

Вода важнее, чем еда!

Чистая вода лучше всего утолит жажду!

Мальчишки и девчонки!
Знаете ли вы, что: без еды человек может обходиться около 40 дней, а без воды – только 3. От недостатка воды, прежде всего, страдает мозг! Болят голова, появляется вялость, слабость. Трудно сосредоточиться и запомнить урок.

Родители и учителя!
Помните, что дети особенно чувствительны к недостатку воды. Усталость, вялость, снижение внимания, памяти, мышления – могут быть результатом нарушения питьевого режима!

Питьевой режим
Утро рекомендуется начинать со стакана теплой воды или сочных фруктов. Вода разбудит Ваш желудок и после гигиенических процедур и зарядки можно с удовольствием позавтракать!

После каждого урока выпивайте по несколько глотков воды (50-100 мл). Это поможет сохранить работоспособность и энергию на весь день.

Натуральные соки, морсы, кисломолочные напитки, напитки без сахара – на 87-95% состоят из воды.

Сочные овощи, фрукты и ягоды содержат около 80% воды.

Натуральные животные продукты – мясо, суп, яйцо, рыба – на 70% состоят из воды. При жарке количество воды уменьшается.

Крупы, мука и макаронные изделия, рис, рожь и другие в сухом виде содержат около 12% воды. При варке ее содержание увеличивается до 70%.

Сколько нужно пить воды?

Сочные фрукты и овощи могут частично заменить воду. Твердая пища должна быть дополнена приемом напитков без сахара и чистой воды.

СРЕДНЕСУТОЧНЫЕ НОРМЫ ВОДЫ

вес, кг	Количество чашек воды (180-200 мл)
9	1
10	1
11	1
12	1
13	1
14	1
15	1
16	1
17	1
18	1
19	1
20	1
21	1
22	1
23	1
24	1
25	1
26	1
27	1
28	1
29	1
30	1
31	1
32	1
33	1
34	1
35	1
36	1
37	1
38	1
39	1
40	1
41	1
42	1
43	1
44	1
45	1
46	1
47	1
48	1
49	1
50	1
51	1
52	1
53	1
54	1
55	1
56	1
57	1
58	1
59	1
60	1
61	1
62	1
63	1
64	1
65	1
66	1
67	1
68	1
69	1
70	1

Потребность в воде возрастает:

- ✓ При интенсивной нагрузке умственной и физической
- ✓ При выступлении перед классом у доски
- ✓ При стрессе
- ✓ При высокой температуре воздуха
- ✓ При болезни
- ✓ Сахар и соль увеличивают потребность организма в воде

Человек в среднем потребляет 2-2,5 литра воды в день, а в его организме циркулирует до 5 литров. Разницу составляет метаболическая вода, которая образуется в результате обмена веществ. При расщеплении собственного жира в организме образуется вода.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА!

ПЛАКАТ 6

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ГИГИЕНА НА КУХНЕ И В СТОЛОВОЙ СОХРАНИТ ЗДОРОВЬЕ!

Обязательно мойте руки перед едой и приготовлением пищи!

Ученые предполагают, что мытье рук с водой и мылом может предотвратить миллион случаев заболеваний по всему миру.

Тщательно промывайте сырые овощи и фрукты

Есть вымытые фрукты и овощи лучше сразу после мытья - во время обработки кожица повреждается, плод начинает стремительно портиться и терять полезные свойства.

Готовьте пищу щадящим способом!

Отваривайте, запекайте или на гриле, без лишнего жира и соли

Соблюдайте правила хранения продуктов

(к скоропортящимся продуктам относятся салаты, молочные продукты из свежего молока, фарш и другие. Покупая готовые блюда в магазине проверяйте сроки изготовления!)

ПЛАКАТ 3
Разработано ГОБУЗ РМБЦ МЗ РБ
670034, г. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел.: 8 (3012) 44-80-95

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

Следите за тем, что вы едите, где и как. Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу

Голод – лучший повар. Голодному человеку самая простая пища кажется вкусной. Садитесь за обеденный стол только с чувством голода. Не старайтесь наесться впрок. Это вредно.

Красивая сервировка стола, неспешный прием пищи улучшают пищеварение.

Пищеварение начинается во рту! Чувство сытости наступает примерно через 20-30 минут после начала приема пищи. Поэтому быстрая, торопливая еда, может стать причиной переедания, лишнего веса, болезней.

Каждый прием пищи – трапеза

Просмотр фильмов и других передач во время еды – плохая привычка! Теряется контроль за объемом порции.

ПЛАКАТ 5
Разработано ГОБУЗ РМБЦ МЗ РБ
670034, г. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел.: 8 (3012) 44-80-95

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Содержат скрытый жир! Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, попкорн, шоколад, майонез.

Содержат трансизомеры жирных кислот! Маргарин, печенье, торты, пирожные, сдоба...

Содержат лишний сахар! Лимонад, конфеты, печенье...

Высокий гликемический индекс! Сахар, лапша и пюре быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.

Помните! Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор полезных продуктов – хорошая привычка

Для пользы дела и здоровья тела:

Ягоды, орехи, морепродукты, кисломолочные (1,5-2,5%) напитки, свежие овощи и фрукты, сухофрукты, цельные зерна.

ПЛАКАТ 2
Разработано ГОБУЗ РМБЦ МЗ РБ
670034, г. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел.: 8 (3012) 44-80-95

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!