

Что полезно маме и будущему малышу?

Соотношение белков, жиров и углеводов в среднем должно быть стандартным (1:1:4).

✓ Овощи и фрукты (свежие, мороженые, сушеные; зелень и листовые салаты). Доставляют в организм антиоксиданты, витамины А, С, фолиевую кислоту, клетчатку, калий. 5-10 порций в день.

✓ Злаковые (овсянка, пшено, кукуруза, гречка, рис, хлеб — желативно зерновой или с отрубями, макароны и др.), картофель. Являются источниками углеводов, клетчатки, тиамина и ниацина. 6 — 7 порций в день (1 порция — 1 кусок хлеба (35 г) или (1/2 стакана) риса или макарон).

✓ Молочные продукты (молоко, йогурт, творог, кефир, сыр и др.). Источники кальция, белка, витаминов А, D, B2 и рибофлавина. 3 - 4 порции в день (1 порция — 250 мл молока, или 175 г йогурта, или 75 г сыра).

✓ Белковые продукты: мясо, птица, морская рыба, морепродукты, яйца, бобовые, орехи. Обеспечивают организму железо, белок, витамины группы В, цинк, магний. 2 порции в день.

✓ Жиры (растительное и сливочное масло, рыбий жир, орехи). Насыщают организм незаменимыми жирными кислотами, витаминами А, D и Е. (2 — 3 столовые ложки) в день.



Что стоит ограничить/исключить?

- ✓ Все виды алкогольных напитков.
- ✓ Колбасные изделия, мясные консервы, бургеры, хот-доги, чипсы, картофель фри, китайскую лапшу.
- ✓ Сырое и непрожаренное мясо, рыбу, морепродукты. могут содержать патогенные бактерии.
 - ✓ Сырые яйца и блюда из них (до термической обработки).
- ✓ Соль и соленые продукты.
- ✓ Перец, горчицу, уксус.
- ✓ Консервы.
- ✓ Пищевые синтетические красители и фастфуд.
- ✓ Продукты с ароматизаторами и наполнителями.
- ✓ Любые молочные непастеризованные продукты.
- ✓ Сыр с плесенью (дор блю, камамбер).
- ✓ Кофе ограничить до чашки в день.
- ✓ Ограничить сладости, кондитерские и мучные изделия. Сахар можно заменить полезным медом, конфеты - фруктами, изюмом, орехами

С осторожностью следует использовать в питании продукты, ранее не употребляемые женщиной, во избежание проявлений аллергии или пищевой непереносимости.

Помните!

Дефицит йода может привести к умственной отсталости ребёнка (источниками йода являются морепродукты, молочные продукты, мясо и яйца, овощи, фрукты и злаки, выращенные на богатых йодом почвах);
дефицит фолиевой кислоты – к тяжёлым уродствам плода;
дефицит кальция – к нарушению формирования скелета ребёнка;
дефицит железа – к анемии и задержке физического и нервно-психического развития ребёнка.

О дополнительных источниках микронутриентов необходимо проконсультироваться с врачом.

*Ваше здоровье и здоровье
будущего ребенка - в Ваших руках!
Питайтесь правильно!*



*Желаем Вам здорового и счастливого
материнства!*

КАК ПИТАТЬСЯ БУДУЩЕЙ МАМЕ?

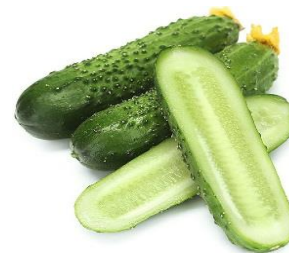


Единый консультационный центр
Роспотребнадзора

8 800 555 49 43

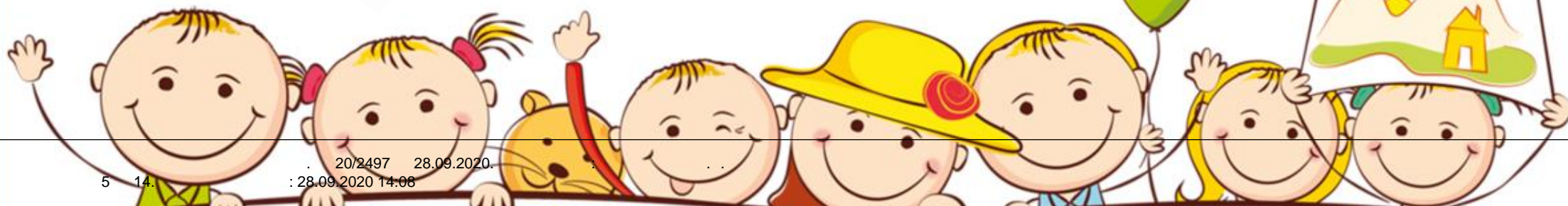
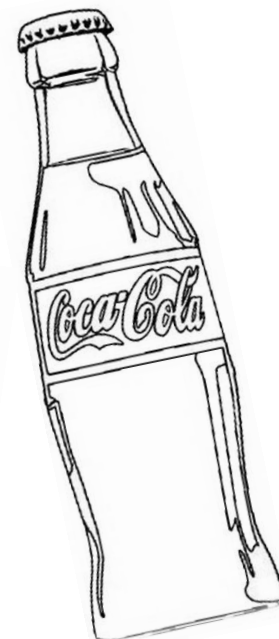
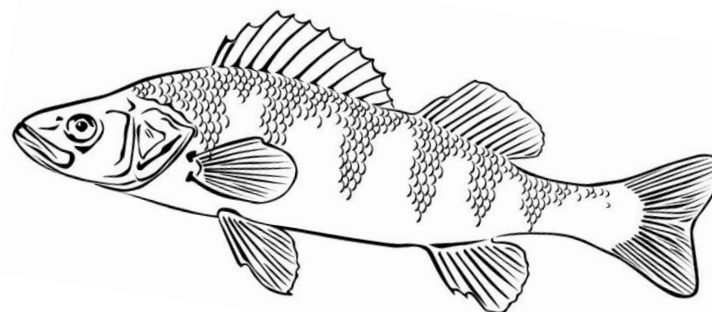
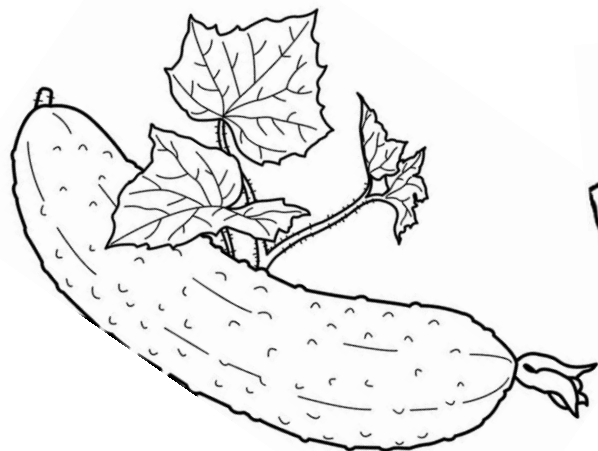
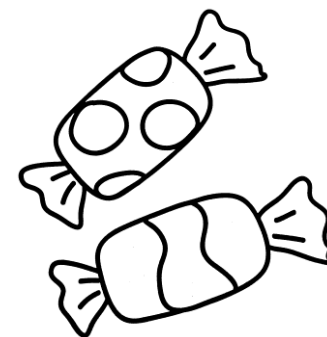
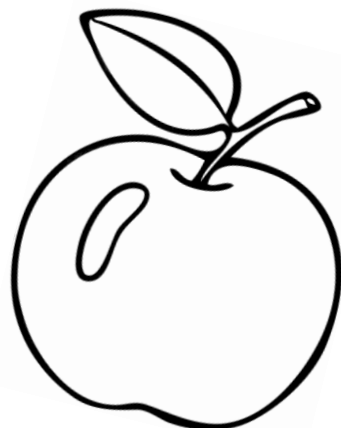
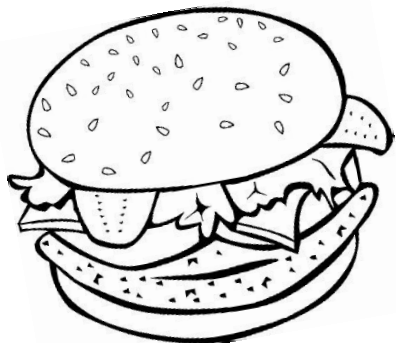


Полезные продукты



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Республике Татарстан»
Единый консультационный центр
Роспотребнадзора
8 800 555 49 43

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



Ослабление иммунной системы

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

Йоддефицит-это расстройства, связанные с недостатком йода в организме

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



Увеличение щитовидной железы и нарушение ее функции



Выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода

Психологические и эмоциональные проблемы: раздражительность, вспыльчивость, депрессия

Продукты, содержащие природный йод



Морепродукты
морская капуста, рыба,
креветки, кальмары, печень
трески



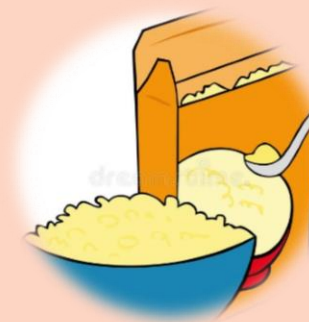
Молочные продукты
сливочное масло,
твердые сыры, молоко



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

ВОЛОНТЕР! БУДЬ ЗДОРОВ!



Казань – спортивная столица России. И ни одно значительное массовое событие сегодня не обходится без привлечения волонтеров. Поэтому волонтер несёт ответственность за проведение мероприятия, а для этого надо быть здоровым и сильным!

Правильно питайся!

Правильное питание — эффективное средство профилактики многих заболеваний!

Важен полноценный завтрак и обед!

2/3 общего количества суточного рациона пищи нужно принимать за завтраком и обедом и менее 1/3 - за ужином.



Утренняя каша надолго сохраняет чувство сытости, снабжает организм питательными веществами, приучает соблюдать режим питания, заставляет проснуться и не «кусочничать» до перекуса перед обедом. Яйца способны сдерживать потребности организма в углеводах, притупляя чувство голода. И в обед хороший завтрак позволяет съесть меньше.



Идеальный вариант обеда — это суп. Забудь о растворимых супах – в них нет ничего полезного. Рыба или мясо? Лучше выбирать рыбу холодных морей и есть ее не менее 3-х раз в неделю; мясо достаточно употреблять 1–2 раза в неделю. При этом делать упор на индейку, кролика, куриное мясо без кожи, нежирные сорта говядины.

Не ешь всё подряд!



Сдобную выпечку. Дрожжи раздражают стенки желудка, что вызывает повышенное газообразование.



Сладости. Сахар увеличивает выработку инсулина, что является нагрузкой для поджелудочной железы и может привести к развитию диабета. Лучше заменить пирожное или конфету на яблоко или даже банан.



Бургеры. Проходи мимо пирожков, сосисок в тесте, шаурмы и любого другого фаст-фуда.



Чипсы и сухарики содержат избыток калорий, соли, масла, ароматизаторов, красителей и усилителей вкуса.



Не пей газировку и сладкие напитки они негативно влияют на слизистую и ухудшают кровообращение в желудке – из-за этого пища тяжелее переваривается.



Картофель фри. Содержит акриламид, который может оказать канцерогенный эффект на организм человека. органы.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора **8 800 555 49 43**

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ!

МЕНЬШЕ ТРАНСЖИРОВ!

МЕНЬШЕ ПРОДУКТОВ
ПРОМЫШЛЕННОЙ
ПЕРЕРАБОТКИ!



МЕНЬШЕ ЖАРЕННОГО
МЕНЬШЕ ПОЛУФАБРИКАТОВ

РОСПОТРЕБНАДЗОР - ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

САХАР - В МЕРУ!

НОРМА В ДЕНЬ <12 ЧАЙНЫХ
ЛОЖЕК (50 Г)
ЛУЧШЕ - В ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК



РОСПОТРЕБНАДЗОР - ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЖИР ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРАВИЛЬНЫМ!

ВЫБИРАЙТЕ
НЕНАСЫЩЕННЫЕ
ЖИРЫ

(О РЫБЕ, АВОКАДО, ОРЕХАХ И ОЛИВКОВОМ И
ПОДСОЛНЕЧНОМ МАСЛЕ)



РОСПОТРЕБНАДЗОР - ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

МЕНЬШЕ СОЛИ!

НОРМА В ДЕНЬ <1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ БЕЗ ВЕРХА (5 Г)
ЛУЧШЕ - ЙОДИРОВАННАЯ

НЕ СТАВЬТЕ НА СТОЛ СОЛЬ И СОУСЫ
ЧТОБЫ НЕ СОБЛАЗНЯТЬСЯ



400г

РОСПОТРЕБНАДЗОР - ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ!

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ЕШЬТЕ
РАЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ

5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ (400 Г)

Питайся 4-5 раз в день (ни в коем случае не реже 3-х раз в день) в одни и те же часы.

Не ешь в моменты сильного стресса и усталости.

Вместо жарки пищи - туши, вари, запекай или готовь

Избегай перекусов сидя за компьютером.

Включай в свой рацион овощи, фрукты, бобо-

Составляй список необходимых продукто-
вых покупок.

Пережёвывай твёрдую пищу тщательно
(не менее 30 раз).

Внимательно читай состав продуктов
на упаковке.

Можешь поест не позже, как за 2-3
часа до сна.

Избегай походов в магазин, когда
голодный.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)»

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



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Республике Татарстан»

Единый консультационный центр

Роспотребнадзора

8 800 555 49 43 : 20/2497 28.09.2020. :
10 14. : 28.09.2020 14:08

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:

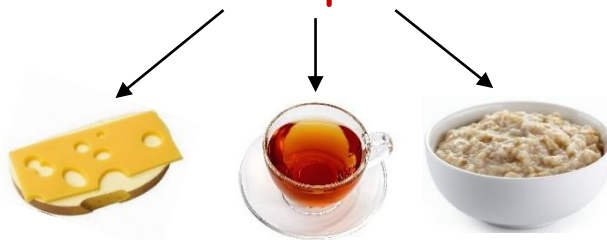


- ❖ Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их нужно употреблять как можно реже:

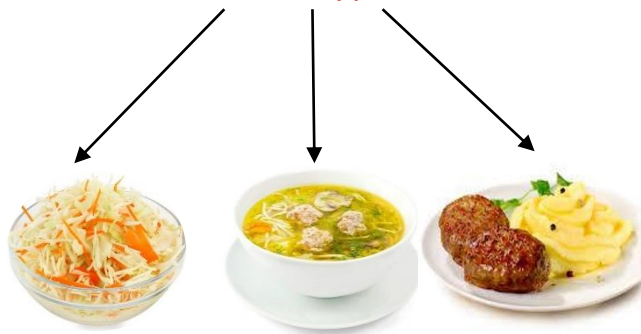


Полезный

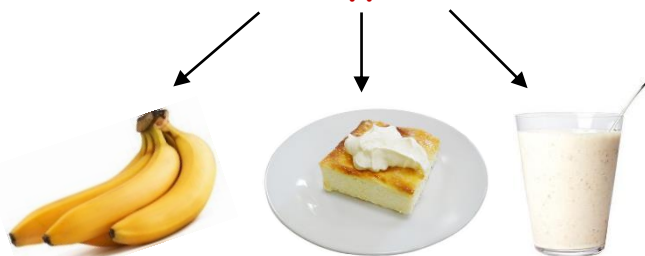
Завтрак



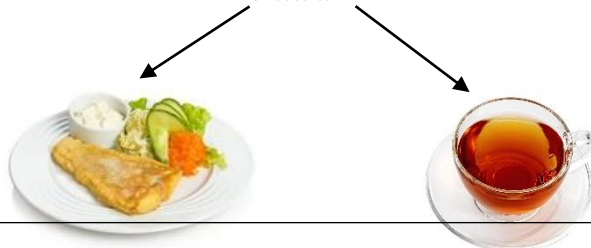
Обед



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.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в
Республике Татарстан»
Единый консультационный центр
Роспотребнадзора
8 800 555 49 43

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!

**4 группа – жиры и
сладости**

5%

**3 группа – белковые
продукты**

20%

**2 группа – свежие
овощи и фрукты**

35 %

**1 группа – злаки и
картофель**

40 %

