

ВОЛОНТЕР! БУДЬ ЗДОРОВ!



Казань – спортивная столица России. И ни одно значительное массовое событие сегодня не обходится без привлечения волонтеров. Поэтому волонтер несет 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 органы человека.

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

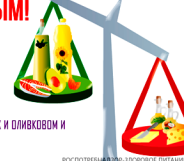


РОСПОТРЕБНАДЗОР - ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЖИР ДОЛЖЕН БЫТЬ ПРАВИЛЬНЫМ!

ВЫБИРАЙТЕ
НЕНАСЫЩЕННЫЕ
ЖИРЫ

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



РОСПОТРЕБНАДЗОР - ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

МЕНЬШЕ СОЛИ!

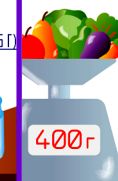
НОРМА В ДЕНЬ <1 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ БЕЗ ВЕРХА (5 Г)
ЛУЧШЕ - ЙОДИРОВАННАЯ

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.

