



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН D: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



Актуальность темы здорового питания и санитарной безопасности воды и пищи объясняется необходимостью защиты здоровья населения и предотвращения заболеваний, возникающих из-за неправильного питания и низкого качества продуктов. Контроль санитарных условий и обеспечение доступа к качественным пищевым продуктам и безопасной воде помогают снизить риски инфекционных заболеваний. Кроме того, важным аспектом является повышение осведомленности граждан о принципах здорового питания, что положительно сказывается на общественном здоровье и укрепляет доверие к органам контроля.



5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

• Употребление продуктов, оказывающих влияние на здоровье (овощи, фрукты, злаки, кисломолочные продукты и морские продукты и т.д.)
• Снижение употребления продуктов с повышенным содержанием жиров и углеводов (жирное и сладкое мясо, полуфабрикаты, сахар, мажоры, трансжиры и т.д.)



ЗДОРОВАЯ МАССА ТЕЛА

Класс массы тела (ИМТ) в зависимости от 18,5 до 24,9
ИМТ = ВЕС / РОСТ²



УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Надежно как минимум 30 минут физической активности в день



КУРЕНИЕ

ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.

«Здоровое» курение или безалкогольное для здоровья не имеет никакого значения.



АЛКОГОЛЬ

ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.

Но даже умеренное потребление алкоголя не улучшает здоровье. Употребление даже малых доз алкоголя негативно влияет на здоровье.

Твой Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН РР: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ
 - УЛУЧШАЕТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ
 - СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА
 - СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ ТКАНЕЙ
 - НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ГОРМОНОВ
 - УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ
 - ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАННЕЕ СТАРЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₁: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА
 - ОТВЕЧАЕТ ЗА НАЛИЧИЕ АЛКАГОЛЯ
 - БЛОКИРУЕТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ
 - УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ УГЛЕВОДОВ
 - УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ
 - РЕГУЛИРУЕТ НАСТРОЕНИЕ
 - ПОДДЕРЖИВАЕТ РАБОТУ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₂: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- УЧАСТВУЕТ В СОЗДАНИИ ЭНЕРГИИ
 - УЛУЧШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КИСЛОРОДА
 - ЗАДЕЙСТВОВАНО В ВЫРАБОТКЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ И КЛЕТОК КОСТНОГО МОЗГА
 - КОНТРОЛИРУЕТ РАБОТУ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА
 - УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В5: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- ПОВЫШАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС
 - УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ
 - ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ ДРУГИХ ВИТАМИНОВ
 - УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ
 - ПОДДЕРЖИВАЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В6: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- СПОСОБУЕТ ОБЕМУ БЕЛКОВ И ЖИРОВ
 - ПОМОГАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИТЕЛА
 - БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
 - СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ
 - УЧАСТВУЕТ В ПРОИЗВОДСТВЕ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В9: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- ОТВЕЧАЕТ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ НОВЫХ КЛЕТОК
 - ПОМОГАЕТ СИНТЕЗИРОВАТЬ АМИНОКИСЛОТЫ И ФЕРМЕНТЫ
 - БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ
 - СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВОЗНИКНЕНИЯ ДЕФЕКТОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА
 - УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ И ИММУНИТЕТ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН Е: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
 - ПРЕДОТВРАЩАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА
 - УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТНУЮ СИСТЕМУ
 - ВЛИЯЕТ НА СНИЖЕНИЕ ТРИГЛИЦЕРИДОВ
 - ЗАБИВАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ СТРЕССА
 - РАСКРЫВАЕТ ЗАМКНУТЫЕ ПРЫ
 - ПОДДЕРЖИВАЕТ ТОНУС КАЛЛЕКУЛЮС
 - СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА
 - ВЛИЯЕТ НА КИШЕЧНИК ДИЛЕКЦИЮ
 - ВОССТАНАВЛИВАЕТ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН С: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
 - УСКОРЯЕТ ЗАКЛИПВЕНИЕ РАН
 - УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ КОЛЛАГЕНА
 - УЛУЧШАЕТ ЖЕЛЧОТДЕЛЕНИЕ
 - ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ, ЗАЩИЩАЕТ ОТ СТРЕССА
 - ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
 - РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

В ЧЕМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНА А?



- ПОЛЬЗА**
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ЗРЕНИЕ
 - УЛУЧШАЕТ МЕТАБОЛИЗМ
 - НОРМАЛИЗУЕТ СИНТЕЗ БЕЛКОВ
 - УКРЕПЛЯЕТ ИММУНИТЕТ
 - ОСУЩЕСТВЛЯЕТ ПРОФИЛАКТИКУ БЕСПЛОДИЯ
 - ОЗДОРОВЛИВАЕТ КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ
 - УЧАСТВУЕТ В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

- ЕШЬТЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ С ПРОМЕЖУТКАМИ 3-4 ЧАСА МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ
- ПЕЙТЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ
- ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС
 - один жирок
 - один белок
 - четыре углевода
- ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МЕДЛЕННЫМ УГЛЕВОДАМ: КРУПЫ, ОВОЩИ, ЦЕЛЫХЛОЗЕРНОВЫЙ ХЛЕБ, НЕКОТОРЫЕ ФРУКТЫ
- НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ (ИЛИ ПЯТЬ ПОРЦИЙ РАЗМЕРОМ С ЛАДОНЬ). ОНИ СНИЖАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И АВИТАМИНОЗА
- ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
 - сахара до 25 г (5 чайных ложек)
 - соли до 5 г (1 чайная ложка)
 - быстрых углеводов: белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд

H B U Y U Y



Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЙОД: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОЛЬЗА**
- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ
 - УКРЕПЛЯЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ
 - КОНТРОЛИРУЕТ РОСТ КЛЕТОК
 - КОНТРОЛИРУЕТ ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ
 - СТИМУЛИРУЕТ КРОВООБРАЩЕНИЕ
 - НОРМАЛИЗУЕТ РАБОТУ ПЕЧЕНИ
 - СТАБИЛИЗИРУЕТ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ
 - УЧАСТВУЕТ В ТЕПЛОТВОРЕНИИ

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ 65+

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТСЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ: ПОДАГРЫ, ОСТЕОПОРОЗА, САХАРНОГО ДИАБЕТА, АТЕРОСКЛЕРОЗА.

ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ С ВОЗРАСТОМ

- Замедляется обмен веществ, снижается физическая активность.
- Возрастает процент жира в теле, мышечной массы становится меньше.
- Истончаются кости и межпозвоночные диски.

- Снижается скорость регенерации тканей.
- Возрастает потребность в минеральных веществах и витаминах.



КАК ИЗМЕНИТЬ РАЦИОН

- Ограничить животные жиры: жареное сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности.
- Ограничить простые сахара.
- Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).
- Вести в рацион растительные масла и жирную рыбу.
- Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.
- Вести в рацион сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.

- Употребить продукты, богатые калием и кальцием (шпинат, рис, фасоль, крупы, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи).
- Вести в рацион источники витаминов С и Р (ягоды шиповника, апельсины, сладкой красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крапиволист).
- Употребить достаточно витаминов группы В (хлеб из муки грубого помола, зернооболочные культуры, крупы).
- Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (запаривать, запекать и готовить на пару).

Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

ПРИЕМ ПИЩИ 3–4 РАЗА В СУТКИ	КАЛОРИЙНОСТЬ ЗАВТРАКА 20–25% ОТ ДНЕВНОГО РАЦИОНА	НА ЗАВТРАК ОБЯЗАТЕЛЬНО ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО И НАПИТОК КАША, ОМЛЕТ	КАЛОРИЙНОСТЬ ОБЕДА ≥ 30% ОТ ДНЕВНОГО РАЦИОНА
ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИСУТСТВОВАТЬ В РАЦИОНЕ МЯСО, МАСЛО, МОЛОКО, ХЛЕБ, КРУПЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ	СООТНОШЕНИЕ МЕЖДУ БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ 1:1:4	ПОТРЕБЛЯТЬ В СУТКИ НЕ БОЛЬШЕ 5 г СОЛИ 20 г САХАРА	НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАЦИОНЕ ПРОДУКТЫ С УСИЛИТЕЛЯМИ ВКУСА И КРАСИТЕЛЯМИ



Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ – ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА
- СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН: СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДЕНЬ 1:1:4
- ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. В ДЕНЬ НУЖНО ВЫПИВАТЬ 1,5–2 Л ЧИСТОЙ ВОДЫ
- РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЛ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ
- РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ, ТРИ ПОЛНОЦЕННЫХ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН) И ДВА ПЕРЕКУСА



Ваш Роспотребнадзор



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВОДЕ

ЧЕЛОВЕК НА 70% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ

СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ ВОДЫ



ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ НУЖНА ВОДА?

- ТРАНСПОРТИРУЕТ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И КИСЛОРОД
- ПОМОГАЕТ УСВАИВАТЬСЯ ПИТАТЕЛЬНЫМ ВЕЩЕСТВАМ
- УЧАСТВУЕТ В ПРЕОБРАЗОВАНИИ ПИЩИ В ЭНЕРГИЮ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ СТАБИЛЬНОСТЬ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

Твой Роспотребнадзор