



#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



18 - 24 декабря
Неделя
популяризации
здорового
питания

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Основа хорошего самочувствия и успешной учебы круглый год



- Питание должно быть
- разнообразным
- умеренным
- сбалансированным

>1,5
литров воды в сутки



ОГБУЗ "Липецкий областной центр общественного здоровья и социальной профилактики"
8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ПЕРЕКУСЫ НА ХОДУ ОЧЕНЬ ВРЕДНЫ. ВО ВРЕМЯ ЕДЫ СЛЕДУЕТ ОТЛОЖИТЬ ВСЕ ДЕЛА НА НЕБОЛЬШОЕ ВРЕМЯ.

СЛЕДУЕТ ПОТРЕБЛЯТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ. ОДНООБРАЗНАЯ ПИЩА – ЭТО ПУТЬ К ДЕФИЦИТНЫМ СОСТОЯНИЯМ И ХРОНИЧЕСКИМ НЕИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.

КОНТРОЛИРУЙТЕ БАЛАНС КАЛОРИЙ И ОБЪЁМ СЪЕДЕННОГО

В среднем суточная потребность составляет 1500-2000 ккал.

Не имеет значения, чем переедать, котлетами или яблоками.

Если даже блюдо вам очень нравится, держите объём порций под контролем



МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

в продуктах



Кальций	Укрепляет кости, обеспечивает работу мышц и сфинктеров	Ca
Фосфор	Структурный компонент мембран клеток и костей	P
Магний	Участвует во множестве метаболических реакций	Mg
Калий	Регулирует водно-солевой баланс	K
Железо	Участвует в переносе кислорода в организме	Fe
Цинк	Регулирует работу иммунной системы	Zn
Йод	Играет важную роль в росте и развитии организма	I
Медь	Участвует в окислительно-восстановительных процессах	Cu
Селен	Компонент антиоксидантной защиты	Se
Фтор	Обеспечивает формирование прочных и долговечных зубов	F
Марганец	Необходим для синтеза инсулина и гликогена	Mn
Натрий	Участвует в регуляции кровяного давления*	Na

*избыток натрия в питании связан с риском развития гипертонии

• Полезные продукты



• Неполезные продукты



Памятка «Здоровый образ жизни»

- Вставай всегда в одно и тоже время.
- Соблюдай правила личной гигиены.
- Утром и вечером тщательно чисти зубы.
- Гуляй на свежем воздухе, занимайся спортом.
- Одевайся по погоде.
- Питайся разнообразной пищей.
- Чаще улыбайся, будь в хорошем настроении.

ПРАВИЛА ПРОЧНОСТИ

Думаете, что больше всего кальция содержится в твороге или молоке? Как бы не так! Чтобы набрать из них норму в 1000-1500 мг кальция, потребуется съесть 1 кг творога или выпить около 1-1,5 л молока.

Первая семёрка (количество кальция в 100 г)



Суточная потребность в кальции – это:

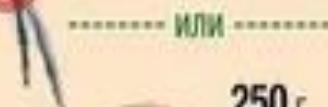
(на выбор)



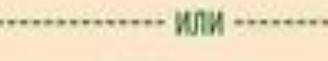
4 стакана молока



100 г сыра



250 г жирной рыбы



250 г салата
(базилик, капуста, оливки, петрушка)

Кислотно-щелочного баланс

КИСЛОТНАЯ



3

4

5

6

7 РН

НЕЙТРАЛЬНАЯ

7

8

9

10

11

БОЛЕЗНЬ

H^+

Кислотная среда
(мертвая вода)



Кислоты сам



7 РН
НОРМАЛЬНАЯ
7,36

ЩЕЛОЧНАЯ



8

9

10

OH^-

Щелочная среда
(живая вода)

