

МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП

**ОВОЩИ
И ФРУКТЫ**
(6-7 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

**МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**
(3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

**БЕЛКОВЫЕ
ПРОДУКТЫ**
(2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

**ЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ**
(6 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

+

- Сливочное масло 5-10 г в день
- Растительное масло 1-2 ст. ложки в день

**СЛЕДУЕТ
ОГРАНИЧИВАТЬ**

Сахар, соль
и насыщенные жиры
(сладости, конфеты)

Постер «Мозаика здорового питания»,тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

здоровое-питание.рф

Питание является обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов, протекающих в его организме, здоровья, долголетия и работоспособности. Пища для человека служит единственным источником энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, который отвечает принципам безопасности и создает условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Важным принципом построения рациона здорового питания является индивидуальный подход, имеющий гендерные и возрастные особенности, зависящий от состояния пищевого статуса, физического развития и генетических факторов. Когда речь идет о здоровом питании, следует помнить о двух основных законах.

Почему важно узнать больше о здоровом питании?

Несмотря на то что в течение последних 15 лет наблюдаются положительные изменения в структуре питания населения Российской Федерации, новейшие научные данные свидетельствуют, что у большей части россиян рацион несбалансирован, а потребление ряда витаминов и минеральных веществ недостаточно.

Нарушение питания характеризуется избыточной калорийностью, высоким потреблением животных жиров, соли, добавленных сахаров при недостатке овощей и фруктов, молока и молочных продуктов. Отсюда – высокая распространенность заболеваний, связанных с избыточным или несбалансированным питанием.

Необходимым элементом исправления сложившейся ситуации является распространение научно обоснованной и актуальной информации о принципах здорового питания. Сегодня эта работа проводится благодаря реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек» (укрепление общественного здоровья), входящего в состав национального проекта «Демография».

Хотите узнать больше о здоровом питании? Переходите на здоровое-питание.рф



Первый закон:

для обеспечения энергетического равновесия потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам.

Три класса основных пищевых веществ: белки, жиры и углеводы пищи являются источниками энергии. При их окислении в организме высвобождается энергия, единица измерения которой – килокалория (ккал). Подсчитано, что при окислении 1 г белков и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал. В сбалансированном (здоровом) рационе белки должны составлять 10–15% по калорийности, жиры – не более 30%, углеводы – 50–55%.

Любое несоответствие количества потребляемой энергии прямо отражается на массе тела человека. Если в течение какого-то времени масса тела не изменяется, то можно говорить о том, что между потреблением энергии с пищей и расходом энергии в организме установлен баланс. Избыток потребления энергии приводит к накоплению жира и увеличению массы тела. Недостаток потребления энергии в течение длительного времени сопровождается снижением массы тела.

Для оценки массы тела у взрослых чаще всего используется показатель индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:

$ИМТ \text{ (индекс массы тела)} = \text{вес тела (кг)} / \text{рост}^2 \text{ (м}^2\text{)}$

<18,5 **18,5-25** **25-30**

Величина индекса массы тела меньше 18,5 свидетельствует о недостатке массы.

Если величина индекса массы тела у взрослого составляет 18,5–25, то вес считается нормальным.

При величине индекса массы тела 25–30 констатируется избыточный вес, при величине больше 30 – ожирение.

Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития атеросклероза сосудов сердца и мозга, инсулиннезависимого диабета, гипертонии, болезни желчевыводящих путей, остеопороза, некоторых форм рака.

Добиться снижения массы тела можно только уменьшив потребление энергии с пищей (т. е. количество пищи) либо увеличив физическую нагрузку, а лучше и эффективнее всего – одновременно осуществлять и то, и другое.

Второй закон:

химический состав рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Все пищевые вещества составляют 6 главных групп – углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода. Кроме того, пища содержит большое количество других биологически активных веществ, имеющих значение для сохранения здоровья и профилактики многих хронических заболеваний.

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах индивидуальны, закреплены генетически и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

Существуют научные рекомендации по питанию современного человека. В нашей стране действуют «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации». Рекомендации содержат величину потребности для каждого пищевого вещества, необходимого человеку.

Баланс пищевых веществ



Для оптимального функционирования организма необходимо соблюдение пропорционального поступления пищевых веществ. Доля белков в калорийности суточного рациона должна находиться в пределах от 10 до 15% (в среднем 12%), доля жиров не должна превышать 30% (в среднем 12%), доля углеводов составлять от 50 до 55% (в среднем 53%).

Правила здорового питания:

соблюдение этих правил обеспечит здоровье и будет способствовать профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения.
2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, разнообразные крупы, картофель, макаронные изделия, бобовые.
3. В каждый прием пищи ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день).
4. Контролируйте потребление жиров – замените большую часть животных жиров ненасыщенными растительными маслами или мясными спредами.
5. Замените жирное мясо и мясные продукты (колбасы) фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, нежирной птицей или мясом.
6. Ежедневно потребляйте молочные и кисломолочные продукты (молоко, творог, кефир, простокваша, йогурт, сыр) с низким содержанием жира, сахара и соли.
7. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивайте частоту и количество потребления сладких напитков, кондитерских изделий и сладостей.
8. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5–6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе, мясных и рыбных или консервированных продуктах. Не досаливайте готовые блюда.
9. Регулярные умеренные физические нагрузки и сбалансированное питание будут способствовать поддержанию массы тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 18,5 до 25).
10. Соблюдайте режим питания. Для здоровых людей 4–5 приемов пищи. Завтрак – это 25–30% дневного рациона, обед – 30–35%, ужин – 20–25%. В промежутке устройте перекуры (5–15% от общей калорийности): фрукты, сухофрукты, орехи, низкожировые молочные продукты без сахара.
11. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшать количество добавленных жиров помогут приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обжарка в микроволновой печи.



Балanced course on healthy nutrition. No. 11. 1st ed. The Federal Center for Information Systems and Information Support of the Government of the Russian Federation. Moscow: Federal Center for Information Systems and Information Support of the Government of the Russian Federation, 2019.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Брянской области»

совместно с

ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения»

Роспотребнадзор



ПИТАЙТЕСЬ БЕЗОПАСНО – СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ!



Почему это важно?

Некоторые опасные микробы могут колонизировать почву, воду, передаваться через животных и людей. Они переносятся на грязных руках, тряпках и через кухонные принадлежности, и малейший контакт с ними может вызвать пищевое отравление у человека



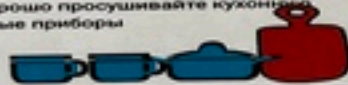
Что необходимо делать?

- Мойте руки перед работой на кухне и в процессе приготовления блюд
- Регулярно очищайте все кухонные поверхности и оборудование, задействованное в приготовлении пищи
- Защитите кухню от насекомых, паразитов и других животных



Как поддерживать чистоту на кухне?

- Уделяйте особое внимание кухонным принадлежностям, используемым для еды, питья и приготовления пищи
- Дезинфицируйте (или по крайней мере тщательно мойте) разделочные доски и кухонные поверхности после их контакта с сырым мясом или сырыми морепродуктами
- Не забывайте мыть и просушивать чистящие приспособления (тряпки, щетки, губки), чаще меняйте их на новые
- После мытья хорошо просушивайте кухонную посуду и столовые приборы



ОТДЕЛЯЙТЕ СЫРОЕ ОТ ГОТОВОГО!

- Отделяйте сырое мясо, птицу и морепродукты от других продуктов питания
- Используйте отдельные ножи и разделочные доски для работы с сырыми продуктами
- Храните продукты в контейнерах, чтобы избежать контакта сырых продуктов с готовыми
- В холодильнике храните сырые продукты на нижних полках, отдельно от готовых для предотвращения перекрестного загрязнения



Маринад из-под сырого мяса не следует выливать на готовое мясо, прошедшее тепловую обработку



Часто микроорганизмы переносятся с одного места на другое через руки, поэтому мытье рук играет очень важную роль!



Мыть руки следует:

- Перед контактом с продуктами питания
- Перед приемом пищи
- После посещения туалета
- После работы с сырым мясом или рыбой
- После улицы
- После смены подгузников (пеленок) у детей
- После сморкания
- После контакта с мусором
- После контакта с химикатами (включая бытовую химию)
- После контакта с животными

Чтобы хорошо помыть руки, вам необходимо:

- Намочить руки под проточной водой
- Хорошо намылить руки в течение хотя бы 20 секунд
- Сполоснуть руки под проточной водой
- Тщательно вытереть руки чистым сухим полотенцем, лучше одноразовым бумажным



Многие люди моют руки неправильно. Они не используют мыло или моют руки только частично. При мытье рук не следует забывать о кончиках пальцев, ногтях, больших пальцах, запястьях и пространстве между пальцами

Как защитить кухню от вредителей?

К вредителям относятся крысы, мыши, птицы, тараканы, мухи и другие насекомые. Домашние животные (собаки, кошки, птицы) переносят микроорганизмы и паразитов (блох, клещей и т.п.) на лапы, шерсть и перьях



Поэтому:

- Накрывайте продукты питания или держите их в закрытых контейнерах
- Держите мусорные ведра закрытыми и регулярно выносите мусор
- Содержите кухню в хорошем состоянии - заделывайте трещины и отверстия в стенах
- Используйте специальные средства для борьбы с паразитами (лезаботившись о том, чтобы они не загрязняли продукты питания)
- Следите, чтобы домашние животные не допускались к месту приготовления пищи

Интересный факт:

Если что-то выглядит чистым, это еще не значит, что это действительно так. Требуется более 2 500 000 000 бактерий, чтобы выжать помутнение в стакане воды, но в некоторых случаях достаточно всего 1% патогенных бактерий, чтобы человек заболел

Сырые продукты питания, особенно мясо, птица, морепродукты и их сок могут содержать опасные микроорганизмы, которые могут попасть на другие продукты питания во время приготовления или хранения пищи



Что такое «перекрестное загрязнение»?

«Перекрестное загрязнение» - термин, используемый для описания переноса микроорганизмов с сырой пищи на готовую. Это может произойти как во время готовки, так и при хранении, перевозке продуктов, в том числе при переносе готовых блюд через места повышенного загрязнения





ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО 2023



ЯНВАРЬ							ФЕВРАЛЬ							МАРТ							АПРЕЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5							
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
23/30	24/31	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30

МАЙ							ИЮНЬ							ИЮЛЬ							АВГУСТ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
										1	2	3	4						1	2							
1	2	3	4	5	6	7	5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	9	1	2	3	4	5	6	
8	9	10	11	12	13	14	12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	16	7	8	9	10	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21	19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	23	14	15	16	17	18	19	20
22	23	24	25	26	27	28	26	27	28	29	30			24/31	25	26	27	28	29	30	21	22	23	24	25	26	27
29	30	31																			28	29	30	31			

СЕНТЯБРЬ							ОКТАБРЬ							НОЯБРЬ							ДЕКАБРЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3						1			1	2	3	4	5						1	2	3
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30		23/30	24/31	25	26	27	28	29	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	31	



2024

ЯНВАРЬ							ФЕВРАЛЬ							МАРТ							АПРЕЛЬ						
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4					1	2	3	1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31					26	27	28	29				25	26	27	28	29	30	31	29	30					

МАЙ							ИЮНЬ							ИЮЛЬ							АВГУСТ								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
		1	2	3	4	5						1	2	1	2	3	4	5	6	7						1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11		
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18		
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25		
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				26	27	28	29	30	31				

СЕНТЯБРЬ							ОКТАБРЬ							НОЯБРЬ							ДЕКАБРЬ								
ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС	ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС		
						1			1	2	3	4	5	6						1	2	3							1
2	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8		
9	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15		
16	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22		
23/30	24	25	26	27	28	29	28	29	30	31				25	26	27	28	29	30	23/30	24/31	25	26	27	28	29			

