



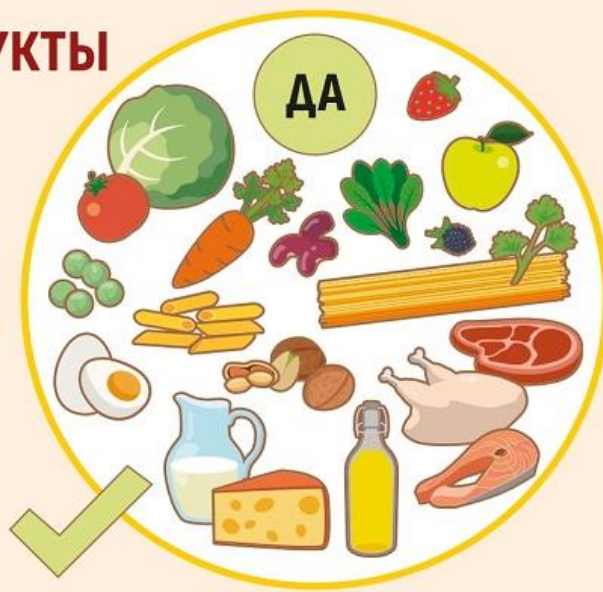
ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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



ПРОДУКТЫ



фастфуд
чипсы
сладкие газированные напитки
пакетированные соки
полуфабрикаты
торты, пирожные
алкоголь
колбасно-сосисочные изделия
майонез, кетчуп
и другие магазинные соусы

фрукты, овощи, зелень
цельнозерновые продукты
мясо
рыба и морепродукты
яйца
молоко и молочные продукты
растительные масла
орехи, семена, бобовые

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



ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МЕДЛЕННЫМ УГЛЕВОДАМ: КРУПЫ, ОВОЩИ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ 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

ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС

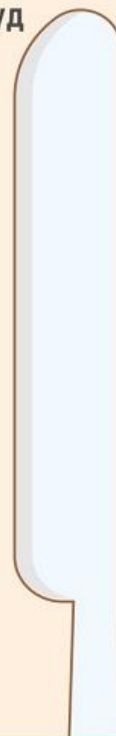
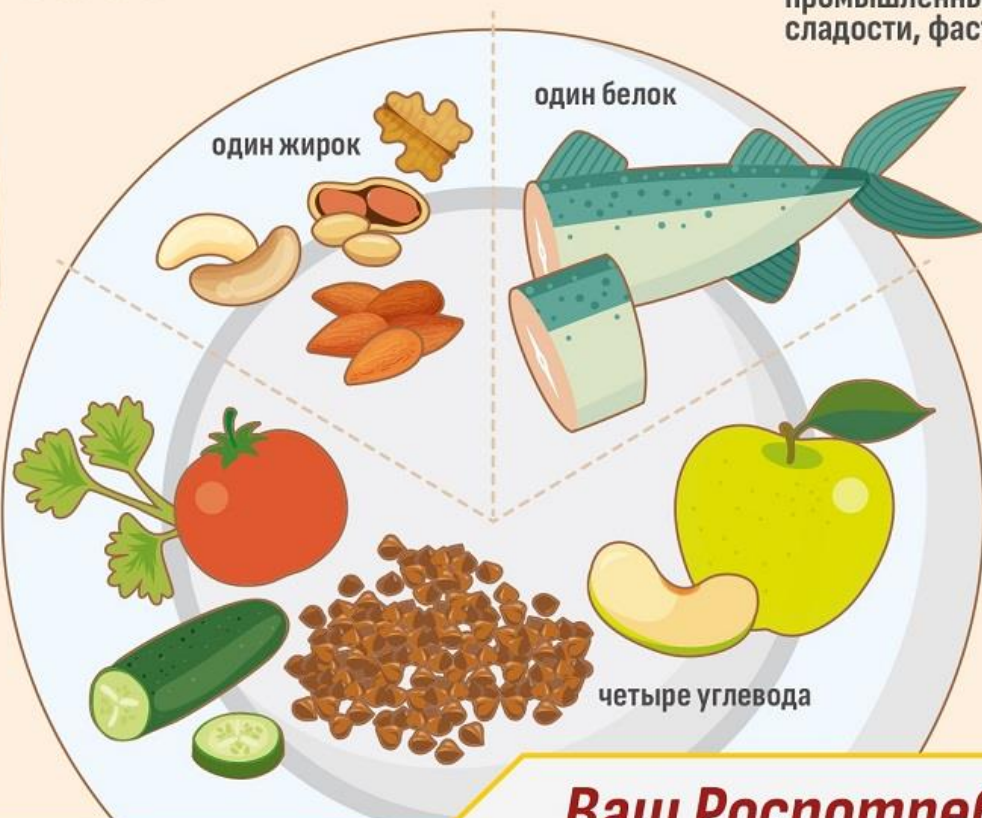
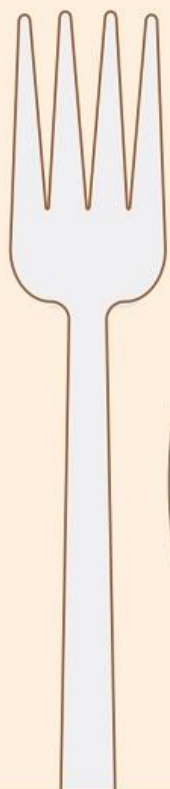
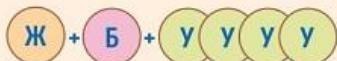
- один жирок
- один белок
- четыре углевода

ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КАЛОРИИ

- завтрак 25-30%
- обед 30-35%
- ужин 20-25%

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



Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЗДОРОВЫЕ ГАДЖЕТЫ



**СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА
ГИГИЕНЫ РУК**



**РЕГУЛЯРНО
ОБРАБАТЫВАТЬ ТЕЛЕФОН
АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ
СРЕДСТВАМИ**



**ЧЕХОЛ ПРИ ОБРАБОТКЕ
СНИМАТЬ И ОБРАБАТЫВАТЬ
ОТДЕЛЬНО**



**ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ
И ПРИЕМА ПИЩИ
НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕЛЕФОНОМ**



ВНИМАНИЕ!



**ТОЛЬКО 1 ИЗ 10
ЧЕЛОВЕК ОБЕЗЗАРАЖИВАЕТ ГАДЖЕТЫ**



**КАЖДЫЙ ВТОРОЙ
ПОЛЬЗУЕТСЯ ТЕЛЕФОНОМ, КОГДА ГОТОВИТ**



**8 ИЗ 10 ЧЕЛОВЕК
НЕ РАССТАЮТСЯ С ТЕЛЕФОНОМ ДАЖЕ В ТУАЛете**



Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



МЫТЬ РУКИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ:

- ПЕРЕД КОНТАКТОМ С ЕДОЙ
- ПОСЛЕ ПОСЕЩЕНИЯ УЛИЦЫ, ТУАЛЕТА
- ПРИ ВИДИМЫХ ЗАГРЯЗНЕНИЯХ



**РАЗ В ТРИ МЕСЯЦА
МЕНЯТЬ ЗУБНУЮ ЩЕТКУ
И МОЧАЛКУ**



**ЧИСТИТЬ ЗУБЫ
ПОСЛЕ ЗАВТРАКА
И ПЕРЕД СНОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗУБНЫЕ НИТИ
ДЛЯ ЧИСТКИ МЕЖЗУБНЫХ
ПРОМЕЖУТКОВ**



**ПОЛЬЗОВАТЬСЯ
ИНДИВИДУАЛЬНЫМ
ПОЛОТЕНЦЕМ**



**НОСИТЬ С СОБОЙ
САНИТАЙЗЕР, ЧИСТУЮ
МАСКУ, САЛФЕТКИ**

Ваш Роспотребнадзор