



ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

ПРАВИЛО 1



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

ПРАВИЛО 2



ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

ПРАВИЛО 3



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соблюдайте здоровый режим дня и питания в соответствии с возрастом и рекомендациями врача.

ПРАВИЛО 4



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

ПРАВИЛО 5



ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте его предписаниям.





ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Тщательно мой руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после улицы, транспорта и публичных мест



Мой фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пей только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства



Избегай контактов с людьми с признаками респираторных инфекций, с сыпью, диареей и температурой



Купайся только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды, и на специально оборудованных пляжах



Не заглатывай воду во время купания



Защищай пищу от мух и других насекомых



ПРОФИЛАКТИКА ЭНТЕРОВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ



Тщательно мойте руки с мылом после посещения туалета, перед едой, после улицы, транспорта и публичных мест



Мойте фрукты и овощи кипяченой или бутилированной водой



Пейте только кипяченую или бутилированную воду промышленного производства



Избегайте контактов с людьми с признаками респираторных инфекций, с сыпью, диареей и температурой



Купайтесь только в тех бассейнах, в которых проводится обеззараживание и контроль качества воды, и на специально оборудованных пляжах



Следите за детьми во время купания во избежание заглатывания воды



Защищайте пищу от мух и других насекомых



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ

**НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА –
СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ**



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ,
ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!**



**ЧАЩЕ
МОЙТЕ РУКИ**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



**ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ –
СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ**



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ

**НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА –
СВОЕВРЕМЕННАЯ ВАКЦИНАЦИЯ**



**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И БЛИЗКИХ,
ВАКЦИНИРУЙТЕСЬ!**



**ЧАЩЕ
МОЙТЕ РУКИ**



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**



**ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ –
СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ**



ПУТЕШЕСТВИЕ: КАК ИЗБЕЖАТЬ ИНФЕКЦИЙ



Тщательно мойте руки
с мылом перед едой



Купайтесь там,
где это разрешено



Не допускайте попадания
воды в рот во время
купания



Не трогайте
животных



Не контактируйте
с заболевшими людьми



Не берите чужие
предметы личной
гигиены и одежду
и не делитесь своими



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОКУПКЕ БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДЫ

Покупая питьевую воду, обратите внимание на тару:



КАЧЕСТВЕННАЯ БУТЫЛКА
С ВОДОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ
ГЕРМЕТИЧНО ЗАКРЫТА



НАЛИЧИЕ ШТРИХ-КОДА НА ЭТИКЕТКЕ, ПОЗВОЛЯЮЩЕГО
ПРОВЕРИТЬ СВЕДЕНИЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЕ



ЭТИКЕТКА НАКЛЕЕНА
РАВНО, НЕ СМОРЩЕНА





ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ – В ТВОИХ РУКАХ!



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ
С ЗАБОЛЕВШИМИ



ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВОДЕ

ЧЕЛОВЕК НА 70% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ

СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ ВОДЫ



ВЕС ТЕЛА

×

**0,03
ЛИТРА**

0,03 ЛИТРА

=



КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ

ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ НУЖНА ВОДА?



ЭНТЕРОВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ



Чаще всего встречается
летом и осенью



Источник инфекции –
больной человек
или носитель



От заражения до первых
признаков заболевания
проходит 2-10 дней,
в среднем – 3-4 дня

! СИМПТОМЫ

- боль в животе,
диарея
- боль в горле
- сыпь на коже
и слизистых
- высокая
температура тела

ПЕРЕДАЕТСЯ



Через грязные руки,
игрушки,
другие предметы



При чихании,
кашле



При употреблении в пищу
инфицированных
продуктов



При купании
в инфицированных
водоемах



5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



✓ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- **Употребление продуктов, положительно влияющих на здоровье**
(овощи, фрукты, орехи, цельное зерно, полезные жиры и жирные кислоты омега-3)
- **Снижение употребления продуктов с потенциально негативным влиянием на организм**
(красное и обработанное мясо, подслащенные сахаром напитки, трансжиры и соль)



✓ ЗДОРОВАЯ МАССА ТЕЛА

Индекс массы тела (ИМТ) в интервале от 18,5 до 24,9

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС} / \text{РОСТ}^2$$



✓ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Наличие как минимум 30 минут физической активности в день

✓ КУРЕНИЕ



БЕЗОПАСНОЕ ОБЩЕНИЕ С ЖИВОТНЫМ

ПРАВИЛЬНО



МЫТЬ РУКИ

после игры, кормления животного, уборки клетки, лотка, мытья аквариума



СЛЕДИТЬ ЗА ЧИСТОТОЙ

места обитания животного, мыть лапы после прогулки



СЛЕДИТЬ ЗА ЗДОРОВЬЕМ ЖИВОТНОГО

регулярно посещать ветеринара, делать прививки, проводить обработку против гельминтов, клещей и блох

НЕПРАВИЛЬНО



ЦЕЛОВАТЬ

животное



МЫТЬ В КУХОННОЙ РАКОВИНЕ

миски животного, его игрушки, аквариум



ДОПУСКАТЬ ЖИВОТНОЕ

в кровать, на стол, на диван

ВАЖНО! Дикие животные могут показаться милыми, но трогать их во избежание болезней нельзя.

Ваш Роспотребнадзор



РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНЬЕ



Прикрыть рот
и нос салфеткой
или сгибом локтя



Использованную
салфетку
выбросить



Вымыть руки

НОСИТЬ МАСКУ



В общественных
местах



Так, чтобы она закрывала
нос, рот и подбородок

Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих
от гриппа, ОРВИ и других инфекций

Ваш Роспотребнадзор



ВАКЦИНАЦИЯ СНИЖАЕТ РИСК ОСЛОЖНЕНИЙ

Почему нужна вакцинация от гриппа:



ГРИПП ОЧЕНЬ
ЗАРАЗЕН



БЫСТРО
РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ



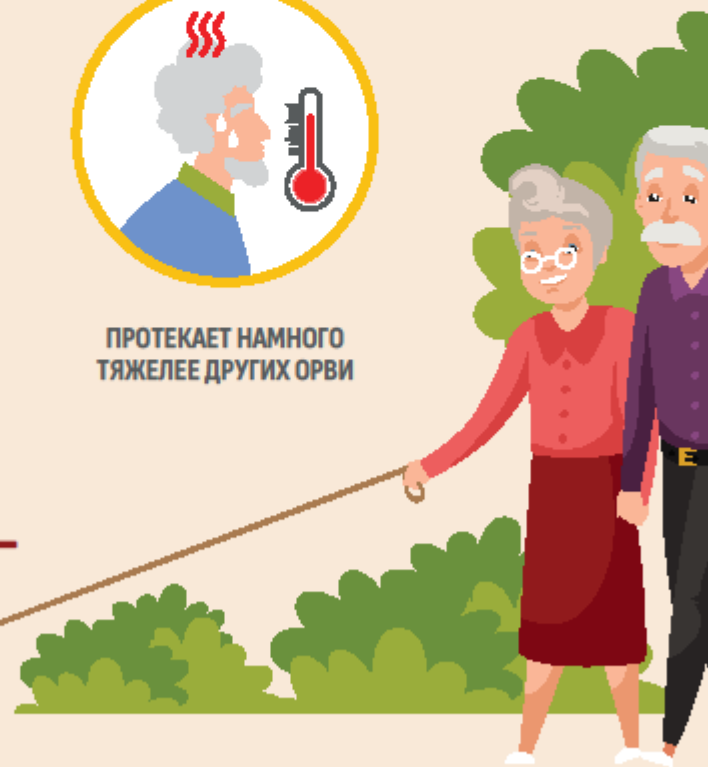
ВЫЗЫВАЕТ СЕРЬЕЗНЫЕ
ОСЛОЖНЕНИЯ



ПРОТЕКАЕТ НАМНОГО
ТЯЖЕЛЕЕ ДРУГИХ ОРВИ

ОПТИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАКЦИНАЦИИ –
СЕНТЯБРЬ – НОЯБРЬ.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!





ГРИПП ЗАРАЗЕН



НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!



ГРИПП ЗАРАЗЕН



НОСИТЕ МАСКИ ПРАВИЛЬНО!



ЖАРКИЕ ДНИ. КАК СЕБЯ ВЕСТИ?



ЗАЩИЩАЙТЕСЬ ОТ СОЛНЦА

Используйте солнцезащитное средство.
Минимизируйте пребывание под солнцем
с 12 до 16 часов.



НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ

Употребляйте фрукты, овощи



ОДЕВАЙТЕСЬ ПО ПОГОДЕ

Одежда легкая, свободная
из натуральных тканей,
головной убор.







ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ЗДОРОВЫЕ ГАДЖЕТЫ




 СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ РУК




 РЕГУЛЯРНО ОБРАБАТЫВАТЬ ТЕЛЕФОН АНТИСЕПТИЧЕСКИМИ СРЕДСТВАМИ



 ЧЕХОЛ ПРИ ОБРАБОТКЕ СНИМАТЬ И ОБРАБАТЫВАТЬ ОТДЕЛЬНО



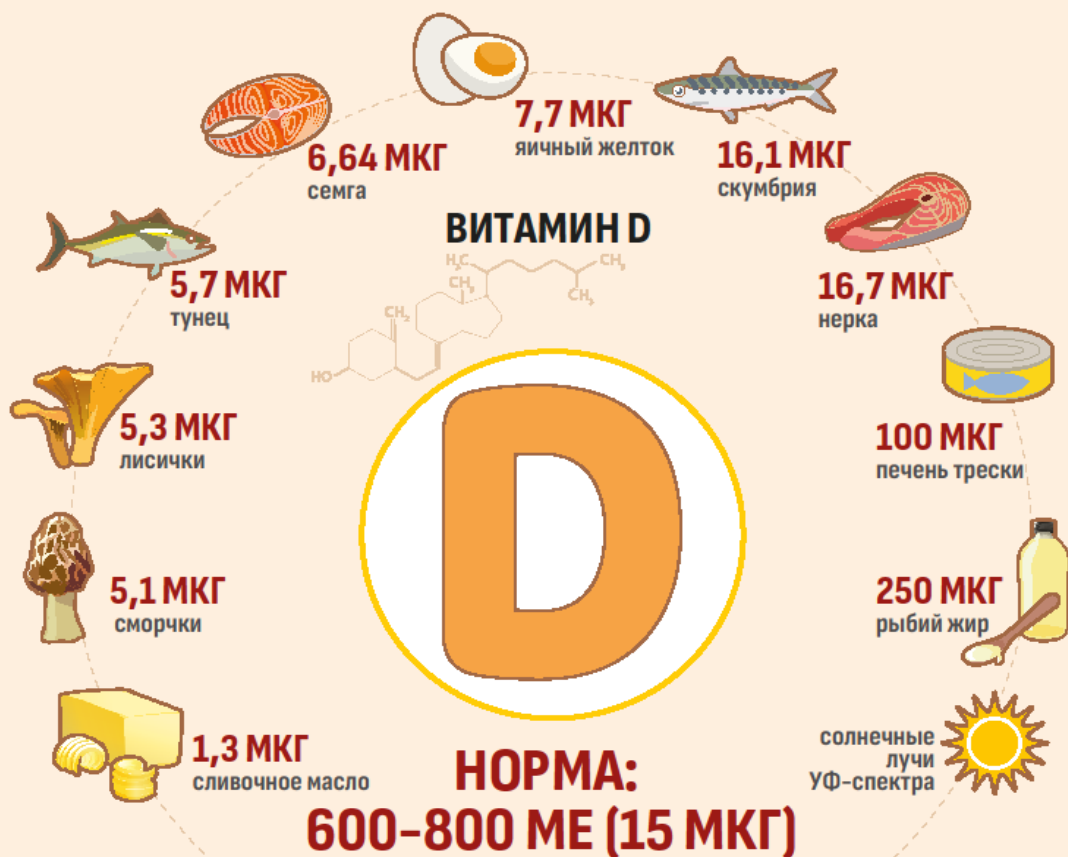
 ВО ВРЕМЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПРИЕМА ПИЩИ НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ТЕЛЕФОНОМ





ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН D: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ОБЕСПЕЧИВАЕТ ВСАСЫВАНИЕ КАЛЬЦИЯ И ФОСФОРА

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ИММУННУЮ СИСТЕМУ

- РЕГУЛИРУЕТ РАБОТУ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ, СНИЖАЯ РИСК РАЗВИТИЯ ИНФАРКТА МИОКАРДА

ПОЛЬЗА

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ИНСУЛИНА, ПРЕДОТВРАЩАЯ РАЗВИТИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

- ВЛИЯЕТ НА РАБОТУ МОЗГА, СНИЖАЯ РИСК РАЗВИТИЯ БОЛЕЗНИ ПАРКИНСОНА

- УЧАСТВУЕТ В ЗАЖИВЛЕНИИ РАН



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН РР: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОДДЕРЖИВАЕТ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ

- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА

- УЛУЧШАЕТ ЦИРКУЛЯЦИЮ

- СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ

ПОЛЬЗА

- НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ГОРМОНОВ

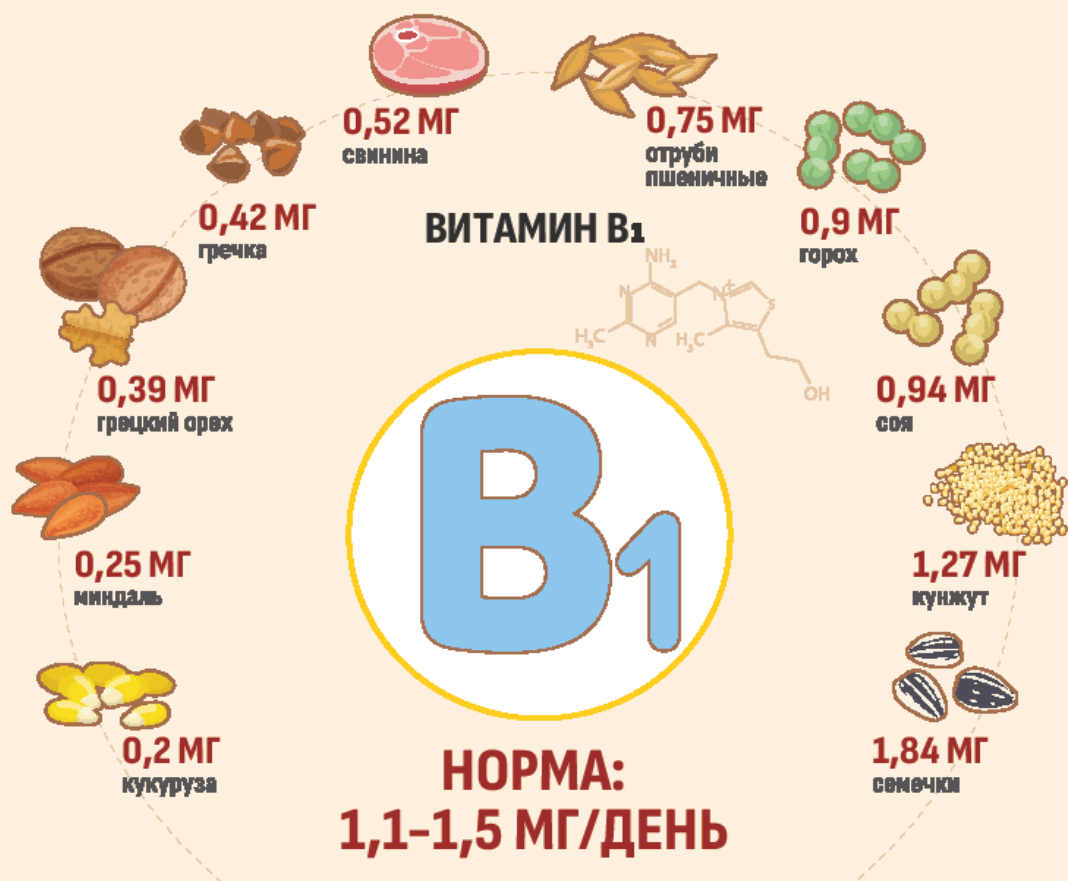
- УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ

- ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАННЕЕ СТАРЕНИЕ



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₁: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



• ВЛИЯЕТ
НА РАЗВИТИЕ
ОРГАНИЗМА

• ОТВЕЧАЕТ
ЗА НАЛИЧИЕ
АППЕТИТА

• БЛОКИРУЕТ
ПРОЦЕССЫ
СТАРЕНИЯ

• УЧАСТВУЕТ
В МЕТАБОЛИЗМЕ
УГЛЕВОДОВ

ПОЛЬЗА

• УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ
И ВНИМАНИЕ

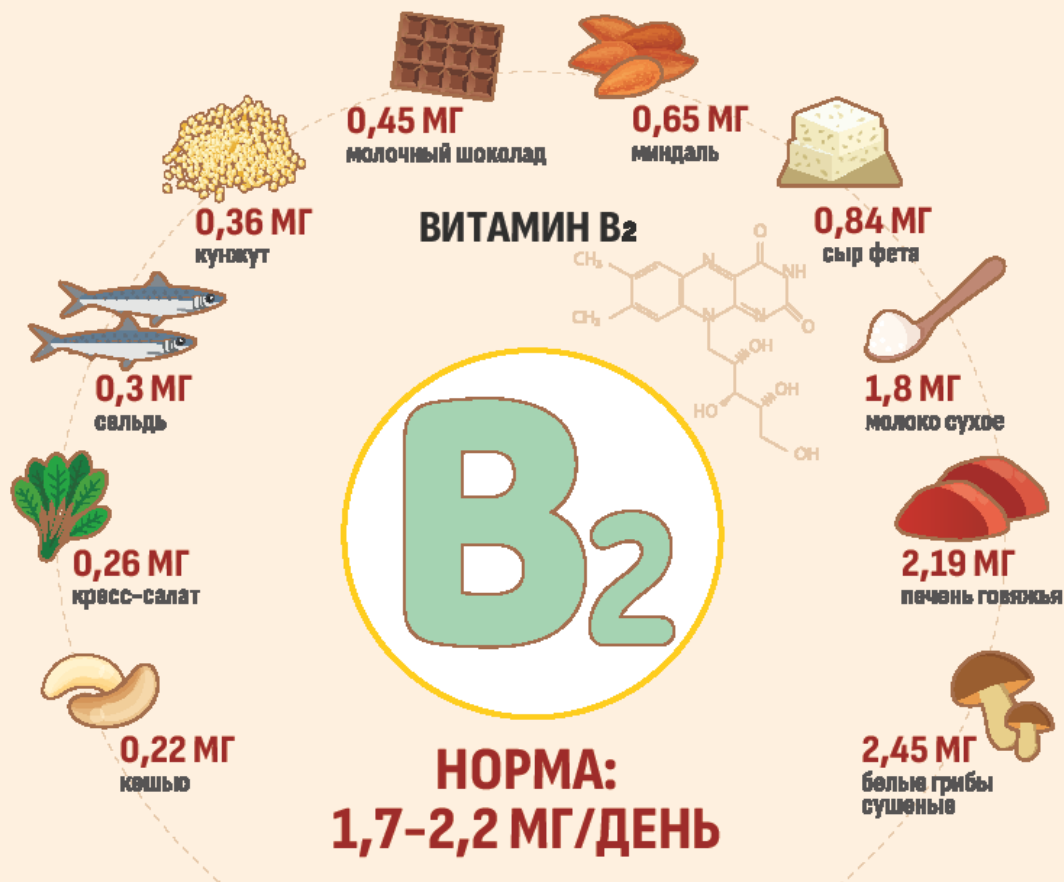
• РЕГУЛИРУЕТ
НАСТРОЕНИЕ

• ПОДДЕРЖИВАЕТ
РАБОТУ
ПИЩЕВАРЕНИЯ



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₂: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- УЧАСТВУЕТ В СОЗДАНИИ ЭНЕРГИИ
- УЛУЧШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КИСЛОРОДА

- ЗАДЕЙСТВОВАН В ВЫРАБОТКЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ И КЛЕТОК КОСТНОГО МОЗГА

ПОЛЬЗА

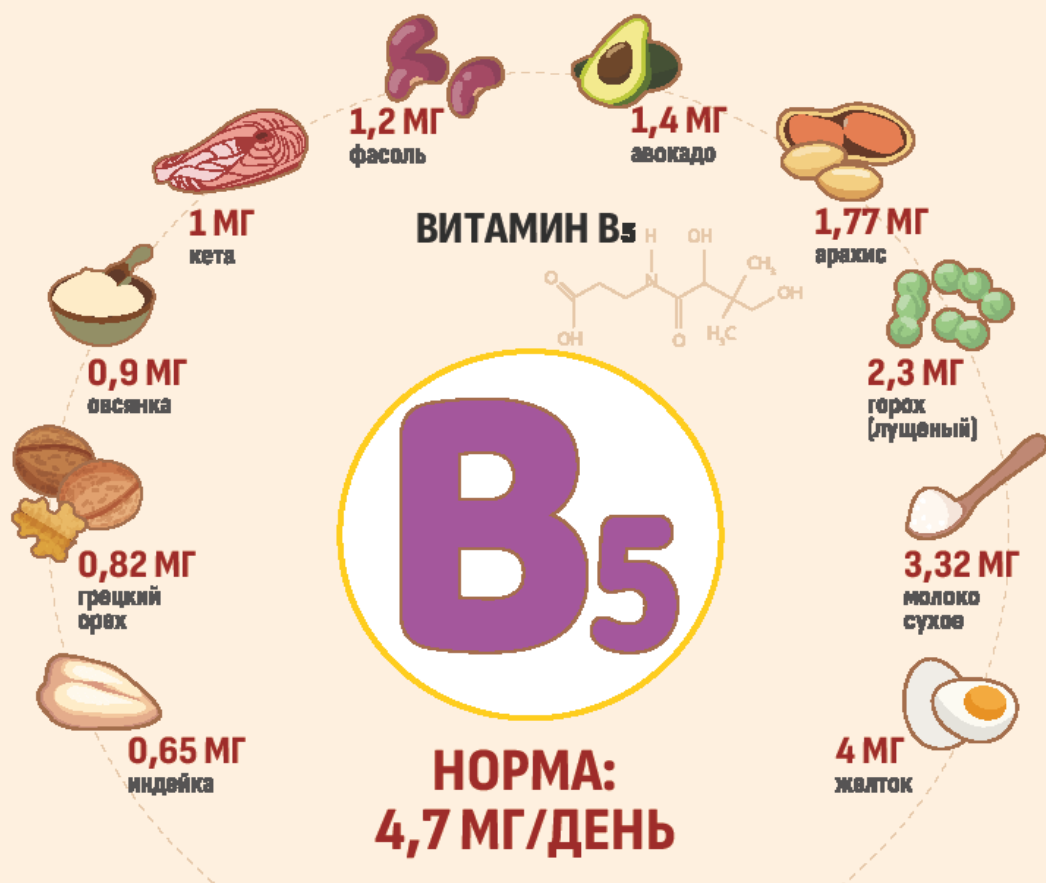
- КОНТРОЛИРУЕТ РАБОТУ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В5: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОДНИМАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС
- УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

- ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ ДРУГИХ ВИТАМИНОВ

ПОЛЬЗА

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ

- ПОДДЕРЖИВАЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₆: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- СПОСОБСТВУЕТ ОБМЕНУ БЕЛКОВ И ЖИРОВ

- ПОМОГАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИТЕЛА

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

ПОЛЬЗА

- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

- УЧАСТВУЕТ В ПРОИЗВОДСТВЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН В₉: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ОТВЕЧАЕТ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ НОВЫХ КЛЕТОК

- ПОМОГАЕТ СИНТЕЗИРОВАТЬ АМИНОКИСЛОТЫ И ФЕРМЕНТЫ

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

ПОЛЬЗА

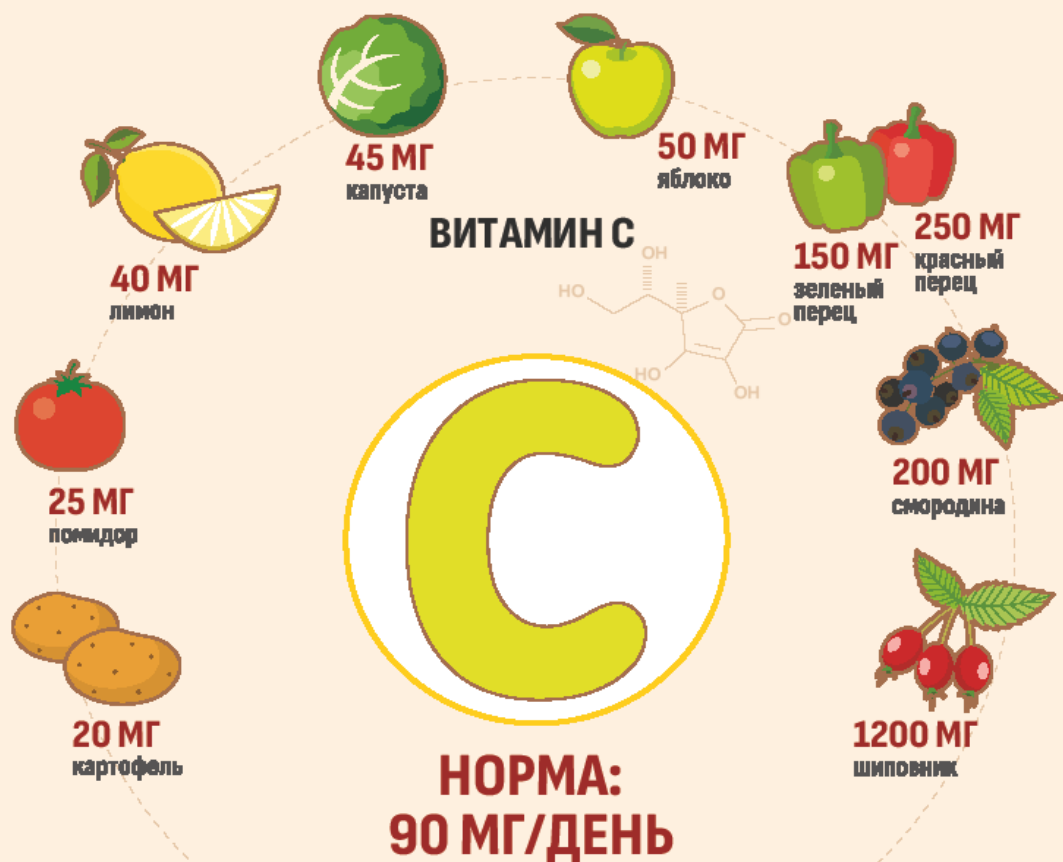
- СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВРОЖДЕННЫХ ДЕФЕКТОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ И ИММУНИТЕТ



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН С: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ
- УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН
- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ КОЛЛАГЕНА
- УЛУЧШАЕТ ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЕ

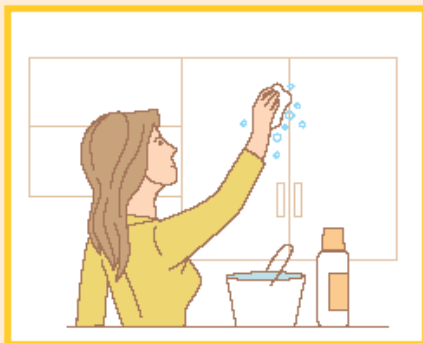
ПОЛЬЗА

- ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ
- ЗАЩИЩАЕТ ОТ СТРЕССА
- ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ
- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

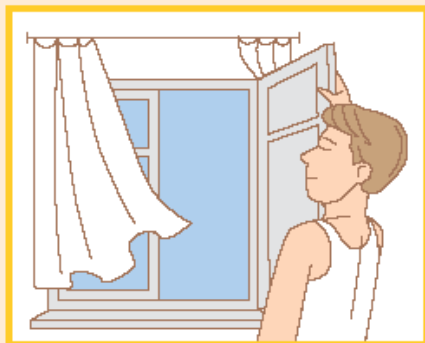


ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

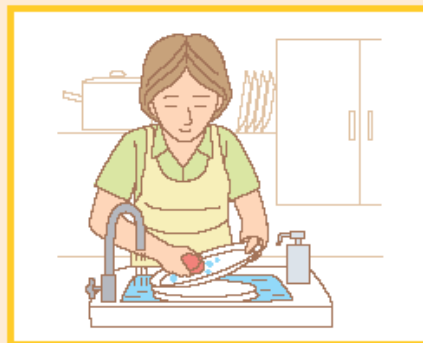
ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ДОМА



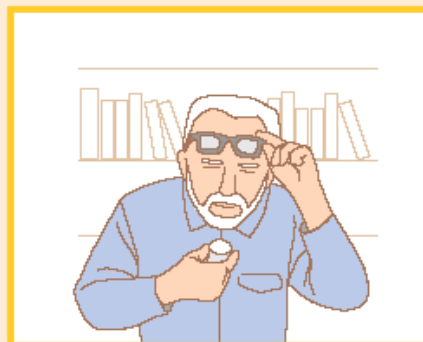
✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



✓ ПРОВЕТРИВАТЬ 10 МИН.
ДО И ПОСЛЕ СНА



✓ МЫТЬ ПОСУДУ СРАЗУ
ПОСЛЕ ЕДЫ





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

Ж + Б + У У У У

✓ ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МЕДЛЕННЫМ УГЛЕВОДАМ: КРУПЫ, ОВОЩИ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, НЕКОТОРЫЕ ФРУКТЫ

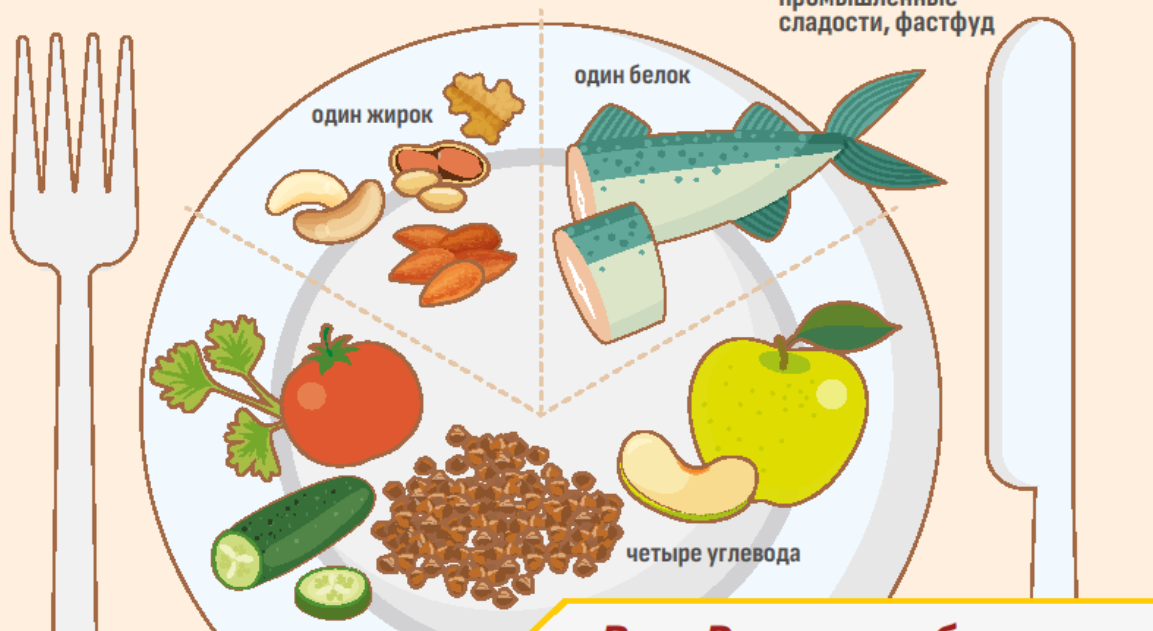
ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КАЛОРИИ

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

✓ 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





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 ТЕПЛООБМЕНЕ



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.



Снижается скорость регенерации тканей.



Возрастает процент жира в теле, мышечной массы становится меньше.



Возрастает потребность в минеральных веществах и витаминах:



Истончаются кости и межпозвоночные диски.

МАКРОЭЛЕМЕНТЫ



ВИТАМИНЫ



КАК ИЗМЕНИТЬ РАЦИОН



Ограничить животные жиры: жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности.



Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи).



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**



**НУЖНО
ИСКЛЮЧИТЬ
ИЗ РАЦИОНА**

**ПРОДУКТЫ
С УСИЛИТЕЛЯМИ
ВКУСА
И КРАСИТЕЛЯМИ**





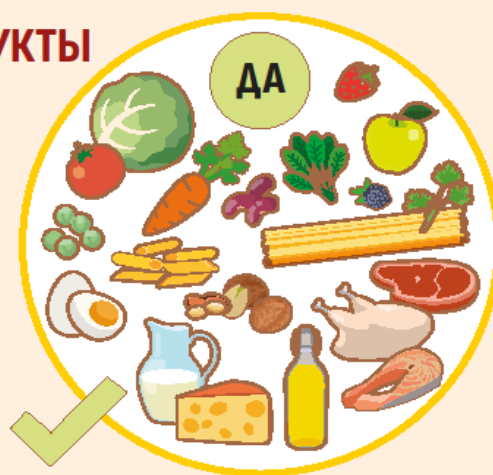
ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

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



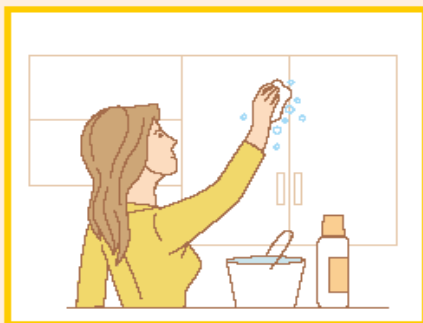
фастфуд
чипсы
сладкие газированные напитки
пакетированные соки
полуфабрикаты
торты, пирожные
алкоголь
колбасно-сосисочные изделия
майонез, кетчуп
и другие магазинные соусы

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

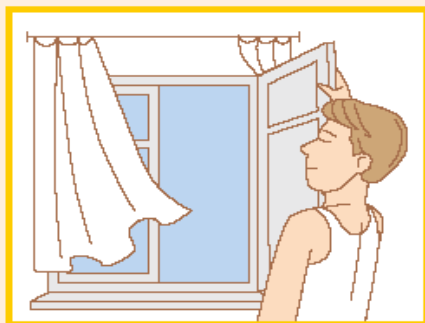


ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

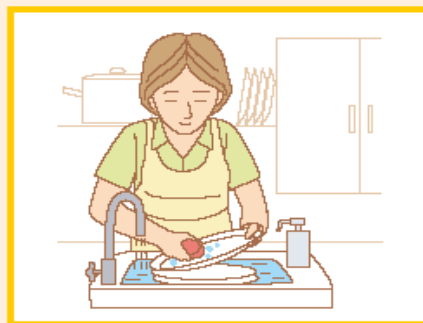
ПРИВЫЧКИ ЗДОРОВОГО ДОМА



РЕГУЛЯРНО ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ УБОРКУ



ПРОВЕТРИВАТЬ 10 МИН.
ДО И ПОСЛЕ СНА



МЫТЬ ПОСУДУ СРАЗУ
ПОСЛЕ ЕДЫ



РАЗ В НЕДЕЛЮ МЕНЯТЬ:
 ПОСТЕЛЬНОЕ БЕЛЬЕ
 ЕЖЕКИ ДЛЯ ПОСУДЫ



ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ
ПЕРЧАТКИ ПРИ УБОРКЕ



СЛЕДИТЬ ЗА СРОКОМ
ГОДНОСТИ ЛЕКАРСТВ,
КОСМЕТИКИ, БЫТОВОЙ



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

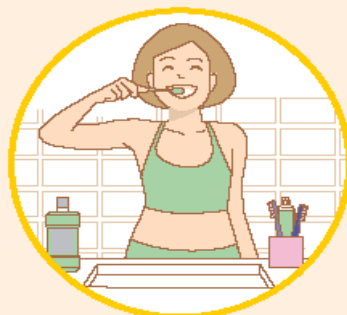
ЛИЧНАЯ ГИГИЕНА



- ✓** **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



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ ИЗБЕЖАТЬ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СВЯЗАННЫХ С ПЕРЕДАЧЕЙ ВОДНЫМ ПУТЕМ



ПЕЙТЕ ТОЛЬКО КИПАЧЕНУЮ
ИЛИ БУТИЛИРОВАННУЮ ВОДУ



НЕ МОЙТЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ
И ПОСУДУ ВОДОЙ ИЗ
ВОДОЕМА



НА ОТДЫХЕ В ЭКЗОТИЧЕСКИХ
СТРАНАХ ПОЛЬЗУЙТЕСЬ
БУТИЛИРОВАННОЙ ВОДОЙ
НЕ ТОЛЬКО ДЛЯ ПИТЬЯ, НО
И ДЛЯ УМЫВАНИЯ И ЧИСТКИ
ЗУБОВ



НЕ ЗАГЛАТЫВАЙТЕ
ВОДУ ПРИ КУПАНИИ



КУПАЙТЕСЬ В РАЗРЕШЕННЫХ
ДЛЯ ЭТИХ ЦЕЛЕЙ ВОДОЕМАХ

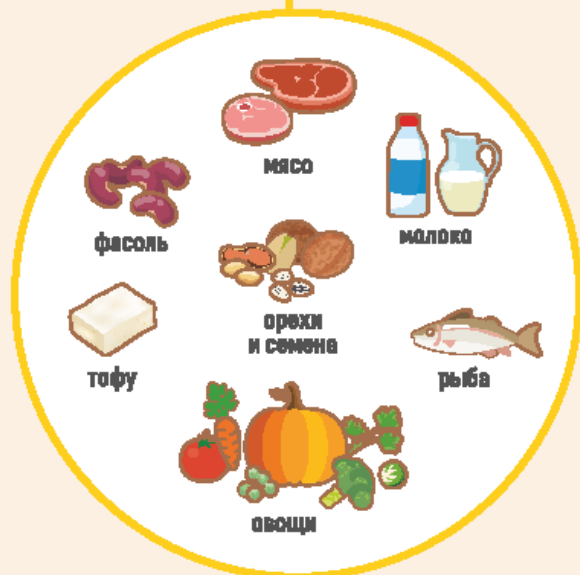


МОЙТЕ РУКИ ЧИСТОЙ ВОДОЙ
С МЫЛОМ ПЕРЕД ЕДОЙ,
ПОСЛЕ ТУАЛЕТА, ПРОГУЛОК,
КОНТАКТА С ЖИВОТНЫМИ,
ГАДЖЕТАМИ ИЛИ ДЕНЬГАМИ



НУТРИЕНТЫ

Белки



КАК ПОЛУЧАТЬ БЕЛКИ?

- Увеличьте потребление растительной пищи типа бобовых, а также яиц и молочных продуктов с низким содержанием жира
- Ешьте мясо с низким содержанием жира, например говядину и телятину
- Выбирайте легкие виды мяса, например курицу или индейку, вместо темного мяса
- Ешьте две порции рыбы в неделю, например лосось, треску или скумбрию, чтобы получить полезную дозу белка и жирные кислоты омега-3

ПОЛНОЦЕННЫЕ БЕЛКИ

Содержат все аминокислоты, которые нам нужны. Есть в красном и белом мясе, рыбе, молочных продуктах, яйцах, киноа, сое



НЕПОЛНОЦЕННЫЕ БЕЛКИ

В них отсутствуют хотя бы одна из незаменимых кислот. Содержатся в злаках, овощах, орехах и семенах



Знаете ли вы?

В упаковку с фаршем из курицы или индейки иногда попадает мясо с большим содержанием жира, и это делает его менее полезным, чем фарш из говядины

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БЕЛКИ?

- ★ Белки распадаются на аминокислоты. Они являются строительным материалом для организма.

- ★ **СОВЕТ:** иногда сочетание неполноценных белков (например, рис и фасоль) может восполнить



НУТРИЕНТЫ

Витамины и минералы



Тип Польза Источник

Витамин А

Зрение, рост, иммунитет, восстановление

Сладкий картофель, морковь, шпинат, капуста, салат, мята, печень



Витамин В

Нервная система, иммунитет, производство эритроцитов, энергия

Обогащенные злаки, мясо, цельнозерновые продукты



Витамин С

Антиоксидант, образование коллагена, усиление иммунитета

Цитрусовые, малина, брусничные листья, розмарин, женьшень



Витамин D

Поступление и использование в кости, усиление иммунитета

Солнечные лучи, лосось, тунец, яйца, обогащенное молоко



Витамин Е

Антиоксидант, улучшение иммунитета

Обогащенные злаки, семена, орехи, растительное масло



Витамин К

Свертывание крови, здоровье кожной системы

Листья темного цвета, брокколи, ростки, брусничные листья, шпинат



Кальций

Здоровые зубы и кости, сокращение мышечной системы, частота сердечных сокращений

Йогурт, сыр, молоко, соевое молоко, обогащенные злаки



Йод

Функция щитовидной железы, клеточный метаболизм

Обогащенные водоросли, морская рыба, йодированная соль, запеченный картофель в мундире, молоко



Железо

Производство эритроцитов, транспортная функция кислорода, образование ферментов и функции ДНК

Мидии, печень, тыквенные семечки, орехи, говядина, баранина, фасоль, темно-зеленые листовые овощи



Калий

Вазаль-йонный контроль, сокращение мышечной системы, баланс жидкости, гидратация

Пасоля, запеченный картофель в мундире, курица



Сода

Вазаль-йонный контроль, сокращение мышечной системы, баланс жидкости, гидратация

Соль, бульоны, супы, соевый соус, сыр, соевые пасты, соевые закуски



Цинк

Иммунная функция, деление клеток, углеводный обмен

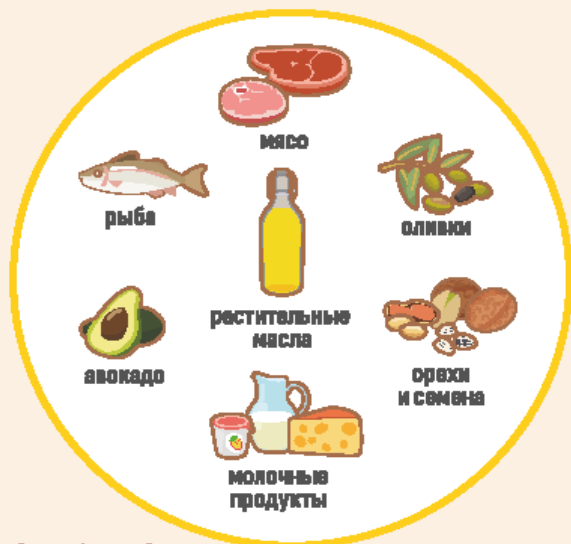
Мидии, говядина, баранина, ростки, семена тыквы





НУТРИЕНТЫ

Жиры



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЖИРЫ?

- Жиры расщепляются на жирные кислоты
- Являются источником энергии
- Важны для работы мозга
- Укрепляют стенки клеток

★ **ФАКТ:** полезные жиры – отличные источники жирорастворимых витаминов А, D, E, K и основных жирных кислот, которые мы получаем из пищи



Знаете ли вы?

Чтобы усвоить больше витамина D из молока, нужно выбирать молоко с 1% жирности вместо обезжиренного

Жирорастворимые витамины усваиваются легче при употреблении жирных продуктов

ТРАНСЖИРЫ

Эти жиры химически модифицированы для увеличения срока годности продуктов. Они повышают уровень вредного холестерина (ЛПНП) и снижают уровень полезного холестерина (ЛПВП). Они содержатся во многих фасованных продуктах, печенье, блинах, хлебе, арахисовом масле, маргарине, попкорне

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

При комнатной температуре находятся в твердом состоянии. Повышают уровень вредного холестерина (ЛПНП), что со временем может привести к закупорке артерий. Они содержатся в беконе с высоким содержанием жира, твердых сырах, кокосовом масле, красном мясе

НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Моно- и полиненасыщенные жиры полезны для организма. Употребление продуктов, богатых ненасыщенными жирами, поддерживает нужный уровень холестерина и способствует нормальной работе мозга. Полиненасыщенные жиры есть в растительных, содержащих жирные кислоты типа омега-3 и омега-6. Например, в оливках, масле виноградной косточки, льняном масле, орехах, авокадо, жирной рыбе

Нужно выбирать растительные продукты и рыбу с полезными жирами (авокадо, орехи, семечки, лосось, льняное масло).

Используйте растительное масло вместо сливочного. Жиры из растений содержат больше моно- и полиненасыщенных жиров

★ **ПОМНИТЕ:** частично гидрогенизированные жиры – это трансжиры. Избегайте продуктов, на упаковке которых указаны такие ингредиенты



НУТРИЕНТЫ

Калории

3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ



4 килокалории
на грамм

УГЛЕВОДЫ



4 килокалории
на грамм

БЕЛКИ



9 килокалорий
на грамм

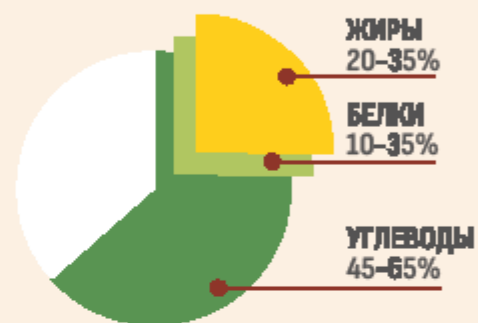
ЖИРЫ

**КАЛОРИИ – ЭТО КОЛИЧЕСТВО
ЭНЕРГИИ В ПРОДУКТАХ**

Источники калорий – макронутриенты

КАК ЭТО РАБОТАЕТ:

Нужное количество калорий мы можем
получить из углеводов, белков и жиров:



КАК РАСЩЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ:

1 кг жировой ткани
содержит примерно
888 г жира

1 кг
жировой
ткани

содержит

888 г
ЖИРА





НУТРИЕНТЫ

Углеводы



ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ УГЛЕВОДЫ?

- Углеводы преобразуются в глюкозу
- Глюкоза — главный источник энергии при физических нагрузках
- Глюкоза повышает концентрацию внимания
- Глюкоза хранится в мышцах и поддерживает необходимый уровень сахара в крови
- После использования и откладывания глюкозы ее избыток превращается в жир

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

- Содержатся в необработанной пище
- Замедляют процессы пищеварения и надолго насыщают
- Держат в норме уровень холестерина

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ

- Содержатся во фруктах, овощах, молочных продуктах и полуфабрикатах
- Из-за отсутствия в них клетчатки повышают уровень инсулина
- Облебитка увеличивает срок





ОСТОРОЖНО, ПЕСОЧНИЦА



Песочницы – «любимое» место для вирусов и бактерий.

Как защитить ребенка:



Не давайте малышу пробовать песок «на вкус». Это же касается и игрушек для песочницы.



Следите за чистотой рук ребенка и за состоянием игрушек для прогулок. Их необходимо регулярно мыть с мылом.



После посещения песочницы смените одежду ребенка на чистую, помойте его руки и лицо, при необходимости вымойте всего.



При обнаружении симптомов любого заболевания незамедлительно обращайтесь к врачу.



ОСТОРОЖНО, ОЖОГИ!



ТЕРМИЧЕСКИЕ ОЖОГИ

Категорически нельзя обрабатывать пораженную поверхность маслом, спиртом или другими средствами, которые не предназначены для лечения ожогов.



ОЖОГ В РЕЗУЛЬТАТЕ КОНТАКТА С МЕДУЗОЙ

Удалите остатки щупалец, промойте пораженный участок морской водой (не пресной), приложите холод и при необходимости выпейте обезболивающее.



СОЛНЕЧНЫЕ ОЖОГИ

Чтобы избежать солнечных ожогов, перед тем как выйти на улицу, наносите солнцезащитный крем (примерно за 30 минут), а затем каждые два часа пребывания на улице.



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!



СИМПТОМЫ



ЖАР,
ОЗНОБ



КАШЕЛЬ, БОЛЬ
ИЛИ ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



НАСМОРК,
ЗАЛОЖЕННОСТЬ
НОСА



УСТАЛОСТЬ



БОЛЬ В МЫШЦАХ,
СУСТАВАХ



ОСТОРОЖНО: ГРИПП!

СИМПТОМЫ ГРИППА



РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
И ОЗНОБ



ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ



ЛОМОТА В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ



БОЛЬ,
ПЕРШЕНИЕ
В ГОРЛЕ



СУХОЙ
КАШЕЛЬ



ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА



СВЕТОБОЯЗНЬ



ОБЩЕЕ
НЕДОМОГАНИЕ,
СЛАБОСТЬ

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
ОТ ГРИППА



РЕГУЛЯРНО
МОЙТЕ РУКИ



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ
МАСКИ



ОГРАНИЧЬТЕ ПРЕБЫВАНИЕ
В МЕСТАХ СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ



ИЗБЕГАЙТЕ ЛИЧНЫХ
КОНТАКТОВ С ЗАБОЛЕВШИМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ



ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА



СОБЛЮДАЙТЕ
ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ



ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ И КАШЛЕ



ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ЖИДКОСТИ



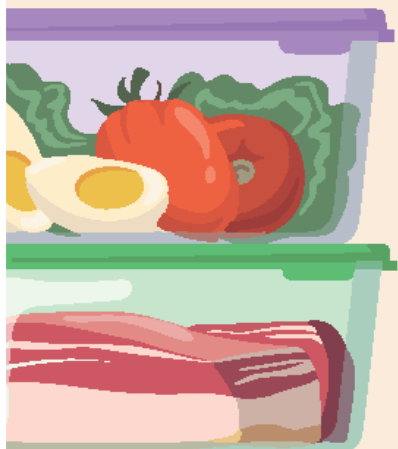
РЕГУЛЯРНО
ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ

Ваш Роспотребнадзор



ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Для того чтобы снизить риск пищевого отравления, особенно в жаркую погоду, необходимо соблюдать правила безопасного потребления пищи:



Мытьё рук



Гигиена на кухне

(чистые поверхности, отдельные разделочные доски, защита от насекомых, отсутствие мусора)



Тщательное мытьё овощей и фруктов под проточной водой перед употреблением



Соблюдение сроков годности И правил хранения продуктов

(Сырое отдельно от готового)



Вода кипяченая или бутилированная



Будьте внимательны к процессам Транспортировки, приготовления И хранения пищи





ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

ПРАВИЛО 1



ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

ПРАВИЛО 2



ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Медицинская маска – одно из доступных средств, препятствующих распространению вирусов.

ПРАВИЛО 3



ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Соблюдайте здоровый режим дня и питания в соответствии с возрастом и рекомендациями врача.

ПРАВИЛО 4



СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

ПРАВИЛО 5



ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРВИ, ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и обращайтесь к врачу. Строго следуйте его предписаниям.



Ваш Роспотребнадзор

