



# Простые правила здорового питания

# Здоровое питание - здоровые дети!

Витамины всем

Нужны! Витамины всем  
важны!

C



B1



B5



B2



B6



Fe



B9



B12



Йог



D



A



Ca



E



Блютин



K



Каротин



Здоровые дети - здоровая нация!

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Перед едой  
обязательно  
вымой руки



ешь не спеша,  
во время еды не  
отвлекайся,  
старательно  
пережёвывай пищу



не ешь пищу, которая  
упала на пол



ешь только за  
чистым столом и  
только из чистой  
посуды



после еды убери  
за собой



после еды мой руки  
и полощи рот



ешь не реже 4-х раз в день  
(на завтрак кашу, на обед  
салат, суп, второе и компот,  
на полдник булочку или  
фрукт, на ужин второе  
блюдо, перед сном кефир)



каждый день ешь  
фрукты и овощи, пей  
молоко



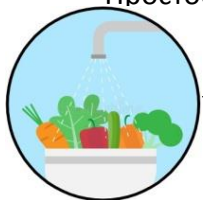
умей отличать здоровые  
продукты (фрукты, овощи,  
молоко) от пустых продуктов  
(конфеты, чипсы; колбасы)



# Рекомендации как правильно хранить продукты

Для обеспечения качества и безопасности продуктов необходимо соблюдать правила их хранения.

Простое прикосновение способно перенести вредные микробы на пищу и спровоцировать пищевое отравление.



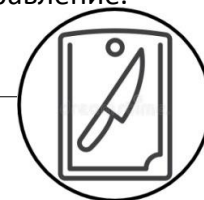
- Перед употреблением нужно не забывать мыть фрукты, овощи, зелень и даже яйца.
- Даже совершенно чистые на вид фрукты и овощи надо тщательно вымыть, особенно если планируется их съесть сырыми.



- После каждого приготовления пищи надо обязательно вымыть всю посуду, убрать мусор, а готовое блюдо поместить в холодильник.
- Поверхность разделочных столов и посуду необходимо вымыть после каждого контакта с сырыми продуктами.



- Необходимо отделять сырые продукты от готовых блюд. Нередко сырые и готовые продукты встречаются на разделочных досках, полках холодильника или «пересекаются» при помощи ножей.



- Также при обработке разных типов продуктов нужно пользоваться разными ножами и разделочными досками.



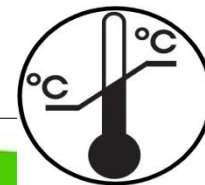
- В сырых овощах, фруктах, мясе, птице и морепродуктах попадают опасные микроорганизмы, которые всегда гибнут при термической обработке.
- Однако если во время приготовления или хранения рядом с сырой пищей окажется готовое блюдо, опасные микробы могут попасть на него и привести к заражению.



- Именно поэтому обязательно надо хранить сырые и готовые продукты как можно дальше друг от друга или раскладывать по контейнерам с крышками.



- Лучше сразу выбрасывать вздувшиеся консервы или даже слегка заветрившие продукты.



- Оптимальный температурный режим хранения продуктов должен быть ниже +5 или выше +60 градусов. Не стоит оставлять пищу при комнатной температуре дольше, чем на два часа и, как только она остынет, необходимо сразу убрать ее в холодильник.
- Размораживать продукты также рекомендуется не при комнатной температуре, а на нижней полке холодильника.



# Правила кулинарной обработки и гигиенические правила приема пищи



Подвергайте пищевые продукты тщательной кулинарной обработке, обеспечивающей уничтожение микробов под влиянием высокой температуры.



• Съедайте приготовленную пищу как можно скорее, чтобы исключить размножения микрофлоры при ее остывании, свежеприготовленная пища в меньшей степени теряет концентрацию витаминов



• Тщательно соблюдайте правила хранения приготовленной пищи. При хранении пища должна находиться либо в горячем состоянии (около 60°C или выше), либо в охлажденном (около 10°C или ниже).



Приготовленную пищу разогревайте до температуры не ниже 70°C.



• Не допускайте, чтобы сырые продукты соприкасались с приготовленными.



• Соблюдайте правила личной гигиены перед приемом пищи.



Содержите в чистоте все поверхности в кухне.



• Охраняйте продукты от насекомых, грызунов и прочих животных (в плотно закрытых емкостях).



• Пользуйтесь чистой водой.

**«Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов,  
отвечающие современным требованиям здорового питания»  
(утв. Приказом Министерства здравоохранения РФ от 19 августа 2016 г. № 614)»**

**Перечислены основные группы продуктов, необходимые для соблюдения принципов  
здорового питания (хлебные, в т.ч. крупы и бобовые; овощи; фрукты; мясо; рыба;  
яйца; молочные продукты; растительные масла; сахар и соль) и нужное человеку их  
количество.**

**Составляя рацион, важно обращать внимание на его калорийность.  
Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом.**





## «Профилактика йодного дефицита»

Йод поступает в организм с пищевыми продуктами растительного и животного происхождения, и лишь небольшая его доля - с водой и воздухом.

Во время роста детского организма йод особенно важен. Благодаря йоду у детей повышается интеллект, они хорошо учатся, обладают памятью и координацией.

Недостаток йода может привести к задержке роста, снижению иммунитета, к сильной утомляемости, неспособности сосредоточиться, ухудшению памяти и внимания.

В меню ребенка необходимо включать продукты богатые йодом (морепродукты, морская капуста, все виды рыб), при изготовлении блюд следует использовать только йодированную соль, также целесообразно использовать витаминно-минеральные комплексы, содержащие в составе йод.

# ТОП 10 САМЫХ ВРЕДНЫХ ПРОДУКТОВ

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ БЛИЗКИХ, ПОДЕЛИСЬ ИНФОРМАЦИЕЙ!



ЧИПСЫ И  
КАРТОФЕЛЬ ФРИ



ШОКОЛАДНЫЕ  
БАТОНЧИКИ, ЛЕДЕНЦЫ  
И ЖЕВАТЕЛЬНЫЕ  
КОНФЕТЫ



БУРГЕРЫ И  
ХОТ-ДОГИ



СЛАДКИЕ  
ГАЗИРОВКИ И  
СОКИ



КОЛБАСЫ И  
КОНСЕРВЫ



ПОПКОРН



ЛАПША И ПЮРЕ  
БЫСТРОГО  
ПРИГОТОВЛЕНИЯ



АЛКОГОЛЬ



МАЙОНЕЗ  
И КЕТЧУП



НИЗКОКАЛОРИЙНЫЕ  
И ОБЕЗЖИРЕННЫЕ  
ПРОДУКТЫ