



## ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

Из каждой группы продуктов на один прием пищи выбирайте любой из списка (по принципу «или-или»)

### МЯСО, РЫБА, ПТИЦА



Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов, 2–3 раза в день

на 1 прием:

- 80–100 г говядины либо баранины или 60–80 г свинины
- 80–100 г птицы (куриная ножка)
- 2 куриных яйца (не более 4–5 шт. в неделю)
- 1–2 котлеты
- 3–4 ст. ложки нежирной мясной тушенки
- 0,5–1 стакан гороха или фасоли
- 80–100 г рыбы (не менее 2–3 раз в неделю)

### ФРУКТЫ, ЯГОДЫ



Наиболее полезны ярко окрашенные плоды, 2 и более порций в день

на 1 прием:

- 1 яблоко либо груша
- 3–4 средние сливы либо 1/2 стакана ягод
- 1/2 апельсина либо грейпфрута
- 1 персик либо 2 абрикоса
- 1 гроздь винограда
- 1 стакан фруктового либо плодово-ягодного сока
- полстакана сухофруктов

### ОВОЩИ



Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 3–4 раза в день

на 1 прием:

- 100–150 г капусты
- 1–2 моркови
- пучок зеленого лука либо другой зелени
- 1 помидор либо 1 стакан томатного сока
- картофель – 1–2 клубня в день

ЗЕРНОВЫЕ И КАШИ



**6–8 порций в день**

*на 1 прием:*

- хлеб белый либо черный – 1–2 куска
- 3–4 галеты, или 4 сушки, или 1 бублик
- порция (150–200 г) пшенной, гречневой либо перловой каши
- порция (200–250 г) манной либо овсяной каши
- порция (150–200 г) отварных макарон
- 1–2 блина

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



**Выбирайте низкожирные сорта молока и молочные продукты без добавления сахара, по 3 порции в день**

*на 1 прием:*

- 1 стакан молока
- кефира
- простокваши
- йогурта
- 60–80 г (3–4 ст. л.) нежирного/полужирного творога
- 30–50 г твердого сыра
- 1/2 плавленого сырка

ЖИРЫ, СЛАДОСТИ



**Ограничивайте потребление до**

- 1–2 ст. ложек растительного масла
- 5–10 г сливочного масла либо маргарина для приготовления блюд
- 5–6 чайных ложек (40–50 г) сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелек
- 5 ч. ложек варенья либо меда
- 2–3 вафель



Роспотребнадзор

Тираж 50000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

[www.здоровое-питание.рф](http://www.здоровое-питание.рф)



# КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!

## СОЛЬ

(хлорид натрия)  
меньше 5 г/сутки\*

## ЖИРЫ

меньше 65 г/сутки\*  
или <30 % калорийности



## САХАР

меньше 50 г/сутки\*  
(или <10 % калорийности)

## НЖК

(насыщенные  
жирные кислоты)  
меньше 20 г/сутки\*  
(или <10 % кало-  
рийности)

## ТРАНСЖИРЫ

(трансизомеры жирных кислот)  
меньше 2 г/сутки\* (или <1 % калорийности)



Роспотребнадзор

\* РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ СУТОЧНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ РАСЧЕТА НА РАЦИОН КАЛОРИЙНОСТЬЮ 2000 ККАЛ

[www.здоровое-питание.рф](http://www.здоровое-питание.рф)

Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

**Формула оптимального питания =**  
 натуральные продукты + здоровая термическая обработка + чистая вода + диетические добавки

**ЗЕРНОВЫЕ**

**ФРУКТЫ и ЯГОДЫ**  
разноцветные

**ОВОЩИ**  
разноцветные

**БЕЛОК**  
яйца, творог, птица, рыба, мясо, бобовые, соя



1-2 стакана молочных или кисломолочных напитков

Полезные жиры: Омега-3, орехи, семечки

5-7 стаканов воды

Ежедневно: Дабл Х/ Дейли, Клетчатка, Омега-3, Концентраты, Черника, Гинкго

Курсами: Гепатопротекторы, Глюкозамин

Физическая активность (2-3 тыс. шагов в день)

**Полезные каши**

**Овсяная каша**



Овсянка содержит большое количество **витамина Н**, который чудесным образом влияет на самочувствие ребенка и его кожу. В ней содержится также **витамины В, РР, С, и микроэлементы**, так необходимые для здоровья наших детей.

**Слизь овсянки**, образующаяся при варке, очень полезна, она **вымывает из желудка токсины и микробы**

**Гречневая каша**



В гречке содержится большое количество **растительного белка**, много **солей магния, калия, фосфора, много железа**, так необходимого для поднятия **гемоглобина**.

При **пониженном гемоглобине дети и взрослые становятся вялыми и часто болеют**. Это означает, что гречневая каша должна стать неотъемлемой частью рациона вашей девочки.

**Рисовая каша**



В рисовой каше содержится **растительный белок** – ее даже называют «**ветеринарским мясом**».

Рисовая каша хорошо усваивается организмом человека и широко применяется в **диетическом питании**

**Перловая каша**



Перловка содержит кроме витаминов и минералов, незаменимую **аминокислоту – лизин**, являющуюся строительным материалом для синтеза всех белков организма

Лизин успешно борется с **вирусом герпеса**. Так что, думая, перловая каша стоит нашего внимания.

**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ**

**ТАБЛИЦА ВИТАМИНОВ**

<b>ВИТАМИН А</b>	<b>Жирорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН В1</b>	<b>Водорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН В2</b>	<b>Водорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН В</b>	<b>Водорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН В6</b>	<b>Водорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН В12</b>	<b>Водорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН С</b>	<b>Водорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН D</b>	<b>Жирорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН Е</b>	<b>Жирорастворимый</b> Способствует	
<b>ВИТАМИН К</b>	<b>Жирорастворимый</b> Способствует	

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение **детский сад № 4 СОЛНЫШКО** комбинированного вида Кронштадтского района Санкт-Петербурга

**Памятка - буклет «Правильное питание»**

Подготовила: **Инструктор по физической культуре Трифонова Анна Борисовна**



# 10

## советов о правильном питании

1. Родительский контроль. Кто ходит в магазин и покупает продукты? Вы сами? Тогда всю вину за неправильное питание детей можете возложить на себя. Ни один ребенок не будет ходить голодным. Дети съедят все, что найдут в шкафчиках и холодильнике. Так что если у вас на кухне мало полезной еды, значит, надо пересмотреть свой стандартный список покупок.

2. Позвольте ребенку выбирать. С одной стороны, может показаться слишком непривычным и даже неправильным спрашивать ребенка о том, чего и сколько ему хочется. Но если вы будете придерживаться режима дня с фиксированным временем завтрака, обеда, ужина и перекусов, готовить вкусно и разнообразно, то ребенок будет выбирать из того, что есть. Совсем нетрудно иметь на кухне пачку-другую цельно зерновых макарон и, скажем, риса. Предложите выбрать гарнир из этих двух вариантов, и он в любом случае будет полезным.



3. Не заставляйте доедать. Позвольте ребенку самому решать, наелся он или нет. Только так человек может научиться понимать себя и избежать переедания.

4. Начните воспитывать привычку правильного питания у ребенка с рождения. Пищевые пристрастия закладываются в раннем возрасте, буквально с момента введения первого прикорма. Поэтому не настаивайте на какой-нибудь «такой полезной цветной капусте», если не хотите, чтобы ваш ребенок до конца жизни на нее смотреть не мог.

5. Разнообразьте детское меню. На самом деле дети любят не только печенье и макароны с сосисками. Предложите им что-то совсем новое дома или позвольте самим выбирать в кафе. Вы удивитесь, насколько дети любят экспериментировать.

6. Считайте жидкие калории. Газированные сладкие напитки содержат колоссальное количество калорий. Постепенно заменяйте газировку на воду, молоко и компоты. Так вы не только удовлетворите жажду ребенка, но и обеспечите его необходимыми витаминами и минералами.

7. Ограничивайте время, проведенное за телевизором и компьютером. С помощью этого метода вам удастся снизить количество и объемы перекусов, которые тоже зачастую не всегда полезны.

8. Не переоценивайте десерт. Если каждый прием пищи заканчивается «восхитительным вкуснейшим десертом, на который я потратила полдня», то ребенок начинает воспринимать третье блюдо как нечто особенное. И этого невероятно начинает хотеться все больше, а обычной еды, особенно овощей, – все меньше.

9. Не заостряйте внимание на какой-либо еде, и тогда ребенок не будет выпрашивать сладкое по поводу и без. Не пытайтесь выразить свою любовь к ребенку через еду. Гораздо лучше просто лишний раз сказать, как вы его любите.

10. Подавайте пример. Дети, особенно маленькие, все повторяют за взрослыми. Трудно приучить ребенка есть брокколи и бурый рис, если сами вы предпочитаете пирожки и бутерброды. Измените рацион всей семьи, постепенно заменяя вредные или малополезные блюда на вкусные и питательные. Если вся семья будет





## *В каких продуктах «живут» витамины*

### **Фолиевая кислота** - в

савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального цветения.

**Биотин** - в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** - в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** - в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин E** - в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин K** - в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

## *Хочешь быть здоровым – всё в твоих руках!*

### *Условные обозначения вредных воздействий пищевых добавок*

- O**— опасный
- З**— запрещённый
- П**— подозрительный
- Р**— ракообразующий
- РК**— расстройства кишечника
- ВК**— вреден для кожи
- Х**— холестерин
- ОО**— очень опасный
- РД**— артериальное давление
- С**— сыпь

*Человек ест то, что он ест*  
**Пепси—E150(П), E338(РК)**



**Чупа-чупс— E330(Р)**  
**Хубба-Бубба, Орбит, Малабар— E110(О), E330(Р)**

## *Умные продукты*



*Дерево держится своими корнями, а человек пищей.*

*Азербайджанская пословица*

## Умные продукты



### Для мозга

Продукты, которые успешно помогают ребенку освоить школьную программу: соя, нежирный творожок, треска, печень, горох, овсяная крупа, рис и яйца. Эти продукты содержат достаточно много *холина* – это витаминоподобное вещество, улучшающее способность нервных клеток к передаче сигналов, а значит, помогающее запоминать информацию и думать.

### Для нервной системы

Сливочное масло, сыры, свинина, рыба и молоко— все эти продукты содержат *холестерин*, который не смотря на свою репутацию необходим для нервной системы.

### Для памяти

Мясо птицы, нежирная говядина, твердые сорта сыра, креветки и крабы содержат много *цинка*, напрямую влияющего на оперативную память и способности к воспроизведению заученной информации.

### Для энергичности

Сахар, рис, манная и гречневая крупа, картофель, виноград, арбуз, капуста являются основными поставщиками *углеводов*, являющихся главными источниками энергии.

### Для зрения

В рыбьем жире, красном перце, моркови, щавеле, зеленом луке, красных помидорах, абрикосах, яблоках содержится *витамин А*, при недостатке которого в школьном возрасте может развиваться близорукость. Помните, что витамин А – жирорастворимый витамин. И для его лучшего и быстрого усвоения, необходимо одновременное принятие чего-нибудь жирного.

### Для развития мышц

В сое, сыре, рыбе, горохе, фасоли, хлебе, молоке, твороге содержится большое количество *белков*, необходимых детским мышцам для роста.



*Рацион питания школьника должен быть адекватен энергозатратам ребёнка.*



### В каких продуктах «живут» витамины

**Витамин А** содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В<sub>1</sub>** находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В<sub>2</sub>** находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** - в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**В<sub>6</sub>** - в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** – в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В<sub>12</sub>** - в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ**

## Почему важно правильно питаться?

У здорового питания есть много преимуществ. Когда мы правильно питаемся, снижается риск развития ожирения, диабета II типа, сердечно-сосудистых и некоторых видов онкологических заболеваний, мы лучше спим, чувствуем себя более энергичными и целеустремленными – и все это делает жизнь более здоровой, активной и счастливой!

## Здоровое питание может:

### 1 Поддержать здоровый вес

Вес в пределах здорового диапазона помогает снизить риск развития хронических заболеваний. Избыточный вес или ожирение повышают риск развития сахарного диабета II типа, остеопороза, некоторых видов рака.

Цельные овощи и фрукты содержат меньше калорий, чем большинство промышленно обработанных пищевых продуктов. Питание без полуфабри-

катов, фастфуда и ультрапереработанных пищевых продуктов – простой способ ограничить калорийность своего рациона.

Клетчатка важна для поддержания веса в норме. Продукты, богатые клетчаткой (цельные овощи, фрукты, зерновые), регулируют чувство голода.

### 2 Предотвратить развитие осложнений сахарного диабета II типа

Здоровое питание может помочь человеку с диабетом II типа:

- похудеть, если требуется;
- контролировать уровень глюкозы в крови;
- поддерживать артериальное давление и холестерин в пределах целевых значений.

Людям с диабетом II типа особенно важно ограничить потребление продуктов с избытком сахара, соли и жареной пищи с большим содержанием насыщенных и трансжиров.

### 3 Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта, инсульта

**!** 80 % всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов можно предотвратить, если изменить образ жизни, больше двигаться и правильно питаться.

Добавить витамин Е (*это может предотвратить образование тромбов*)

Источники витамина Е:

- миндаль
- арахис
- фундук
- семена подсолнечника
- зеленые овощи
- растительное масло

Исключить трансжиры (*это снизит уровень холестерина липопротеинов низкой плотности*)

Такой тип холестерина помогает атеросклеротическим бляшкам накапливаться в артериях, что повышает риск инфаркта и инсульта.

Ограничить соль (*это поможет снизить артериальное давление*)

Соль добавляют во многие обработанные продукты и продукты быстрого приготовления, и людям, которые контролируют артериальное давление, важно избегать их.

### 4 Сохранить здоровье будущих поколений

Здоровые привычки питания закладываются в детстве.

Дети, которые завтракают, обедают и ужинают вместе с семьей, участвуют

в приготовлении пищи, с большей вероятностью сделают выбор в пользу здорового питания в будущем.

### 5 Сохранить здоровыми кости и зубы на всю жизнь

Для развития здоровых, крепких костей и зубов необходимо питание с достаточным содержанием кальция и магния.

Источники кальция:

- нежирные молочные продукты
- брокколи, цветная капуста
- рыбные консервы с костями
- тофу
- бобовые

Источники магния:

- листовые зеленые овощи
- орехи
- цельнозерновые продукты и семена

**!** Здоровые, крепкие кости в детстве – залог предотвращения остеопороза и остеоартрита в более позднем возрасте.

## 6 Быть в хорошем настроении

Здоровое питание (овощи, свежие фрукты и цельнозерновые продукты) помогает сохранить комфортный эмоциональный фон и хорошее настроение.

Питание с большим количеством рафинированных углеводов (сладкие напитки, сладости, белый хлеб) может усиливать симптомы депрессии и усталости.

## 7 Сохранить крепкую память и острый ум

Здоровое питание может помочь предотвратить развитие возрастного снижения памяти и старческого слабоумия.

Особенно важны:

- витамины D, С и Е
- омега-3 жирные кислоты
- флавоноиды и полифенолы
- рыба и морепродукты

## 8 Помочь кишечным бактериям

В кишечнике обитает множество полезных бактерий, у них важная роль в обмене веществ и пищеварении, они синтезируют витамины К и В, борются с вредными бактериями и вирусами.

Питание с низким содержанием клетчатки и избытком сахара и жира изменяет микробиом кишечника, усиливает воспаление в этой области.

Здоровое питание, богатое овощами, фруктами, бобовыми и цельнозерновыми, обеспечивает пребиотиками и

пробиотиками, которые помогают полезным бактериям.

Кишечным бактериям полезны:

- Ферментированные продукты, богатые пробиотиками (квашеная капуста, кефир).
- Клетчатка – содержится в бобовых, зерновых, фруктах и овощах, способствует регулярному опорожнению кишечника, что помогает предотвратить рак кишечника и дивертикулит.

## 9 Сохранить крепкий сон

Нарушить режим сна могут многие факторы, включая апноэ во сне. Апноэ (нарушение дыхания, храп) возникает, когда дыхательные пути блокируются во время сна. Этому

способствует ожирение, употребление алкоголя и нездоровое питание. Сокращение потребления алкоголя и кофеина может помочь более спокойному и крепкому сну.



Буклет «Здоровое питание помогает», тираж 50 000 экз., подготовлен в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

[www.здоровое-питание.рф](http://www.здоровое-питание.рф)