ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамины – это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Витамины нам жизненно необходимы

Витамины не образуются в организме и должны поступать с пищей

Главный источник витаминов - полноценный рацион из различных групп продуктов – растительного и животного происхождения

Витамин С

Шиповник, сладкий перец, смородина, капуста, помидоры, яблоки, ананасы. цитрусовые



Витамины группы В

Цельнозерновой хлеб, крупы, мясо, печень, рыба, бобовые, яйца и молочные продукты



Витамин А

Рыбий жир, яйца, сливочное масло, творог, сметана, морковь, тыква, шпинат, сладкий перец, брокколи



Витамин D

Жирные сорта рыб, рыбий жир, яйца



Витамин Е

Растительные масла, семена, орехи



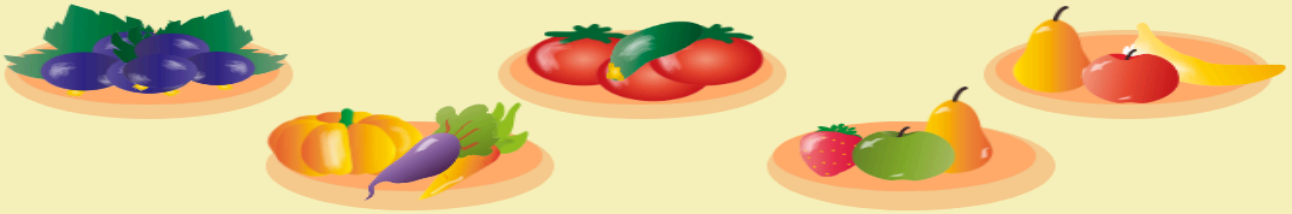
Витамин К

Зеленые овощи, яблоки, лук, горошек



cgon.rospotrebnadzor.ru

5 ПОРЦИЙ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!



Для сохранения здоровья рекомендуется каждый день съедать по меньшей мере 5 порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм), помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов



Именно такое количество свежих овощей и фруктов в рационе доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки, витаминами и минералами



Порцией считают такое количество овощей или фруктов, которое помещается в ладонях или размером с кулак

КАК ДОСТИГНУТЬ РЕКОМЕНДОВАННОЙ НОРМЫ?



Включайте овощи в каждый прием пищи в качестве гарнира или салата



Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам



Используйте для перекуса свежие овощи или фрукты



Расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи и другим овощам

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Центр Общественного Здоровья

Министерство здравоохранения Пермского края

ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ

ОГРАНИЧИТЬ



ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности — сливочное масло, сливки, сметану

ХОЛЕСТЕРИНСОДЕРЖАЩИЕ ПРОДУКТЫ

субпродукты, яичные желтки, икру рыб

1

ОГРАНИЧИТЬ



ПРОСТЫЕ САХАРА

сладости, кондитерские изделия

ДО 10% ОТ ОБЩЕЙ КАЛОРИЙНОСТИ

не более 20г – 4 чайные ложки

2

ОГРАНИЧИТЬ



ПОВАРЕННУЮ СОЛЬ

до 5 г в день



3

ВВОДИТЬ



В РАЦИОН РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И ЖИРНУЮ РЫБУ

источники моно- и полиненасыщенных жирных кислот омега-6 и омега-3

4

УПОТРЕБЛЯТЬ



КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ С ПОНИЖЕННОЙ ЖИРНОСТЬЮ, ОБОГАЩЕННЫЕ ПРО- И ПРЕБИОТИКАМИ

5

УПОТРЕБЛЯТЬ



СЫРЫЕ И ОТВАРНЫЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ОТРУБНОЙ И ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, БОГАТЫЕ ПИЩЕВЫМИ ВОЛОКНАМИ

6

УПОТРЕБЛЯТЬ



ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ СОЛЯМИ МАГНИЯ И КАЛИЯ

(пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи, молоко, говядина, отрубной или цельнозерновой хлеб)

7

ВВОДИТЬ



В РАЦИОН ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ С И Р

отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник

8

УПОТРЕБЛЯТЬ



ДОСТАТОЧНО ВИТАМИНОВ ГРУППЫ В

они содержатся в хлебе из муки грубого помола, зернобобовых культурах, крупах (гречневой, овсяной, пшенной), молочных продуктах, рыбе

9

ПИТАТЬСЯ



4–5 РАЗ В ДЕНЬ

Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать, припускать и готовить на пару); использовать микроволновую печь, аэрогриль

10

www.budzdorovperm.ru

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЧЕМ ОПАСНО НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Неправильное питание представляет серьезную угрозу здоровью и может стать причиной развития опасных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, диабета, ожирения).

ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ И ПОЛНЫМ СИЛ, ВСЕГДА ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

ЧЕЛОВЕКУ В СУТКИ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧАТЬ:



1. **Соблюдайте энергетический баланс (соответствие энергии, которую человек получает с пищей и энергии, которую он тратит)**
2. **Соблюдайте режим питания: необходимо употреблять пищу небольшими порциями, должно быть не менее 4 - 5 приемов в сутки**
3. **Сократите потребление жиров, сахара и соли**
4. **Откажитесь от фаст-фуда и жирной пищи**
5. **Избегайте употребления алкогольных напитков**

ПОМНИТЕ!

Здоровое питание - основа активной, полноценной жизни и долголетия!

www.budzdorovperm.ru