



**#Ты СИЛЬНЕЕ**  
МИНЗДРАВ  
УТВЕРЖДАЕТ

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Основа хорошего самочувствия и успешной учебы круглый год



- Питание должно быть
- разнообразным
  - умеренным
  - сбалансированным

**>1,5** литров воды в сутки



**18 - 24 декабря**  
**Неделя**  
**популяризации**  
**здорового**  
**питания**

**ПЕРЕКУСЫ НА ХОДУ ОЧЕНЬ ВРЕДНЫ. ВО ВРЕМЯ ЕДЫ СЛЕДУЕТ ОТЛОЖИТЬ ВСЕ ДЕЛА НА НЕБОЛЬШОЕ ВРЕМЯ. СЛЕДУЕТ ПОТРЕБЛЯТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ. ОДНООБРАЗНАЯ ПИЩА – ЭТО ПУТЬ К ДЕФИЦИТНЫМ СОСТОЯНИЯМ И ХРОНИЧЕСКИМ НЕИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ.**

ОГБУ "Учрежденный областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU

## КОНТРОЛИРУЙТЕ БАЛАНС КАЛОРИЙ И ОБЪЕМ СЪЕДЕННОГО

В среднем суточная потребность составляет **1500-2000 ккал.**

Не имеет значения, чем переесть, котлетами или яблоками. Если даже блюдо вам очень нравится, держите объем порции под контролем



# МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА в продуктах



Кальций	Укрепляет кости, обеспечивает работу мышц и сердца	Ca
Фосфор	Структурный компонент мембран клеток и костей	P
Магний	Участвует во множестве метаболических реакций	Mg
Калий	Регулирует водно-солевой баланс	K
Железо	Участвует в переносе кислорода в организме	Fe
Цинк	Регулирует работу иммунной системы	Zn
Йод	Играет важную роль в росте и развитии организма	I
Медь	Участвует в ключевых метаболических процессах	Cu
Селен	Компонент антиоксидантной защиты	Se
Фтор	Обеспечивает формирование эмали и долговечность зубов	F
Марганец	Необходим для синтеза инсулина и холестерина	Mn
Натрий	Участвует в регуляции кровяного давления*	Na

\*Избыток натрия в питании связан с риском развития гипертонии



## Памятка «Здоровый образ жизни»

- Вставай всегда в одно и тоже время.
- Соблюдай правила личной гигиены.
- Утром и вечером тщательно чисти зубы.
- Гуляй на свежем воздухе, занимайся спортом.
- Одевайся по погоде.
- Питайся разнообразной пищей.
- Чаще улыбайся, будь в хорошем настроении.

**Полезные продукты**

**Неполезные продукты**

## ПРАВИЛА ПРОЧНОСТИ

Думаете, что больше всего кальция содержится в твороге или молоке? Как бы не так! Чтобы набрать из них норму в 1000-1500 мг кальция, потребуется съесть 1 кг творога или выпить около 1-1,5 л молока.

### Первая семёрка (количество кальция в 100 г)

 <b>1474</b> мг	 <b>800-1000</b> мг
Семена кунжута	Твёрдый сыр («Гауда» или «Пармезан»)
 <b>300-790</b> мг	 <b>710</b> мг
Сыр плавленый	Сушёный инжир
 <b>367</b> мг	 <b>273</b> мг
Семена подсолнечника	Миндаль
	 <b>200</b> мг
	Хурма

### Суточная потребность в кальции – это:

(на выбор)

 <b>4</b> стакана молока	ИЛИ
 <b>100</b> г сыра	ИЛИ
 <b>250</b> г жирной рыбы	ИЛИ
 <b>250</b> г салата (базилик, капуста, оливки, петрушка)	



# Кисотно-щелочной баланс

КИСЛОТНАЯ ШКАЛА PH ЩЕЛОЧНАЯ

НЕЙТРАЛЬНАЯ

7 PH

3

4

5

6

7

8

9

10

11

$H^+$

БОЛЕЗНЬ

7 PH

НОРМАЛЬНАЯ

7,36

ЗДОРОВЬЕ

$OH^-$

Кислотная среда  
(мертвая вода)

Щелочная среда  
(живая вода)

