

# МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП

**ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ**  
(6-7 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

**БЕЛКОВЫЕ  
ПРОДУКТЫ**  
(2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

**МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ**  
(3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)



**ЗЕРНОВЫЕ  
ПРОДУКТЫ**  
(6 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

**СЛЕДУЕТ  
ОГРАНИЧИВАТЬ**

Сахар, соль  
и насыщенные жиры  
(сладости, конфеты)

+

- Сливочное масло 5-10 г в день
- Растительное масло 1-2 ст. ложки в день

Постер «Мозаика здорового питания», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

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



# 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





# ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО!



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

Тираж: 10 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Информационное общество» (подпрограмма «Образование и здоровый образ жизни», федеральный проект «Питание») в рамках гранта Правительства Российской Федерации в сфере социального проекта «Диетологи».

## Принципы здорового питания

- Принимайте пищу только тогда, когда вы действительно испытываете чувство голода.
- Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
- Принимайте пищу только сидя.
- Не пытайтесь заглатывать всю порцию сразу, кладите ее в рот мелкими кусочками.
- Ешьте только тогда, когда вы находитесь в спокойном и расслабленном состоянии.
- Съедайте не более 4 блюд за один прием пищи.
- Много двигайтесь.
- Старайтесь не запивать пищу водой и не пейте жидкость сразу после еды.
- Основной (по объему) прием пищи должен быть в обед.
- Во время приема пищи не отвлекайтесь на посторонние предметы и постарайтесь сконцентрироваться на процессе приема пищи. Этот прием помогает максимальному усвоению пищи.
- Пища должна быть максимально свежей. Не стоит кушать то, что было приготовлено вчера. Не ленитесь приготовить заново.
- Пища должна быть натуральной.
- Ешьте больше клетчатки. Свежие овощи и зелень всегда должны быть на вашем столе.

*Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину*

*Пифагор*



### Самые полезные продукты

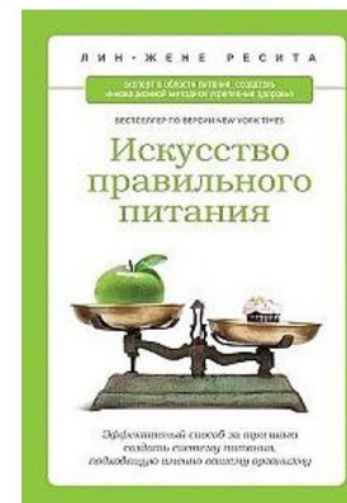
**Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.**

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

**Будьте здоровы!**

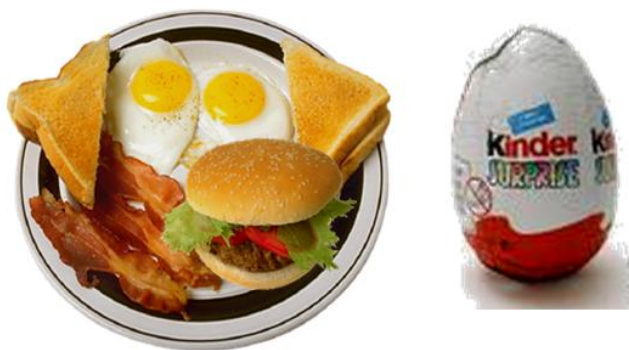
МОУ «Ягельная средняя общеобразовательная школа»

*Избыток пищи мешает тонкости ума  
Сенека*





«Помни всюду и всегда:  
для твоего здоровья  
полноценная еда -  
главное условие»



**ВСЕГДА ЛИ ВКУСНАЯ  
ЕДА ПОЛЕЗНА?**  
«Лакомств много, а здоровье одно»

### ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО ПИТАНИЯ



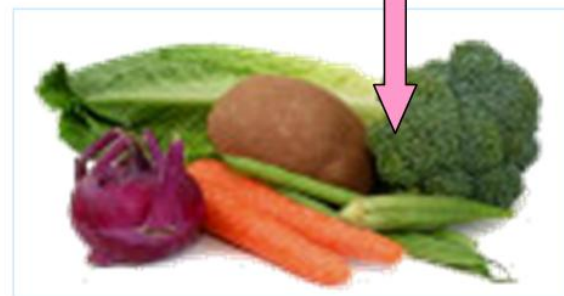
*Полезные продукты: рыба, кефир, геркулес, подсолнечное масло, морковь, лук, капуста, яблоки, груши, молоко, нежирное мясо, злаковые крупы, орехи, бобы и т.п.*



*Неполезные продукты: чипсы, пепси, фанта, жирное мясо, торты. «Сникерс», шоколадные конфеты, сало и т.п.*

## Какое питание правильное?

**РАЗНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ ОВОЩАМИ  
И ФРУКТАМИ  
РЕГУЛЯРНОЕ  
БЕЗ СПЕШКИ**



**ОДНООБРАЗНОЕ  
БОГАТОЕ СЛАДОСТЯМИ  
ОТ СЛУЧАЯ К СЛУЧАЮ  
ВТОРОПЯХ**



# Тарелка здорового ПИТАНИЯ



**Источники углеводов**  
свежие овощи и фрукты, а  
также зерновые или  
бобовые



**Источники белка  
и жира**

мясо, птица, рыба,  
морепродукты, яйца, творог



**напиток объемом  
200–250 мл**



По данным ФГБУ Национальный медицинский исследовательский  
центр профилактической медицины Минздрава России