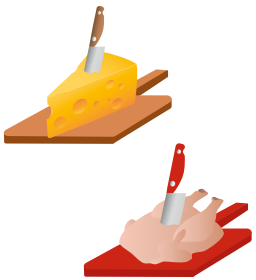
Здоровое питание должно быть безопасным

здоровое-питание.рф

Соблюдайте чистоту

- Мойте руки перед, до и в процессе приготовления блюд.
- Регулярно очищайте кухонные поверхности, утварь и посуду.
- Защитите кухню от насекомых, грызунов и других животных.

Отделяйте сырое от готового



- Используйте отдельные ножи и доски для сырых и готовых продуктов.
- Храните готовые блюда в контейнерах на верхней полке холодильника, отдельно от сырых продуктов.

Тщательно разогревайте пищу

- Доводите супы и тушеные блюда до кипения.
- Убедитесь, что сок от мяса прозрачный, а не розовый, с остатками крови.
- Безопасным считается разогревание пищи до температуры не ниже 70 °С.

Храните продукты правильно

- Храните продукты в рамках их сроков годности.
- Все приготовленные и скоропортящиеся продукты (молочные продукты, колбасы, кондитерские изделия с кремом и др.) храните в холодильнике при температуре +2...+6 °С.

Используйте безопасные продукты

- В питании и приготовлении пищи используйте только чистую воду.
- Приобретайте продукты только в установленных местах торговли.
- Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в пищу сырыми.

Флаер «Здоровое питание должно быть безопасным», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО 2023

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24/31	25	26	27	28	29	30

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ОКТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2024

ЯНВАРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

ФЕВРАЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

МАРТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

АПРЕЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

МАЙ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

ИЮНЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

ИЮЛЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

АВГУСТ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

СЕНТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24	25	26	27	28	29

ОКТЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

НОЯБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

ДЕКАБРЬ

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23/30	24/31	25	26	27	28	29

Роспотребнадзор

Календарь «Время питаться правильно», тираж 51 000 экз., Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

Здоровое питание 60+

С возрастом биологические процессы в нашем организме несколько меняются. Хуже усваиваются полезные вещества, иначе расходуется энергия, замедляется метаболизм.

В пожилом возрасте чувствовать себя комфортно и оставаться в гармонии с телом будет легче, если изменить привычки питания.

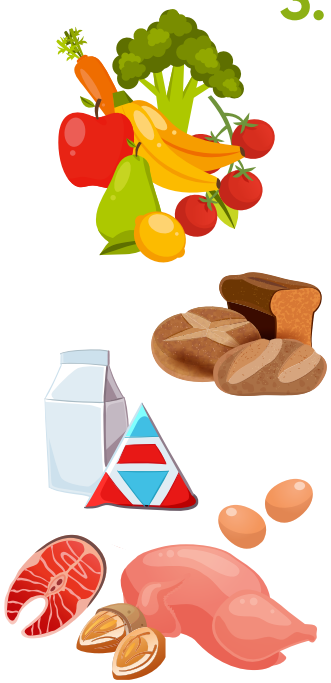
1. Физические нагрузки

Поддерживайте «здоровую» массу тела, сбалансированно питайтесь и будьте физически активны (30 минут в день выполняйте физические упражнения средней интенсивности).

2. Питьевой режим

Пейте достаточно жидкости, особенно простую чистую воду.

Помогут поддержать водный баланс травяные чаи, несладкие компоты, морсы.



3. Разнообразное питание

Питайтесь разнообразно, пусть каждый день на вашей тарелке будет:

- не менее 400 г овощей и фруктов (4-6 порций);
- крупы и хлеб, лучше – цельнозерновые;
- молочные и кисломолочные продукты с низким содержанием жира или обезжиренные;
- нежирное мясо и птица, яйца, орехи, семена и бобовые.

4. Правильное питание

Выбирайте блюда, продукты, напитки и закуски:

- с минимумом добавленного жира, особенно животного;
- с низким содержанием соли (выбирайте йодированную соль);
- с небольшим добавлением сахара или без него (ограничьте потребление продуктов с высоким содержанием сахара).

5. Регулярный прием пищи

Ешьте не меньше трёх раз в день. Добавьте несколько лёгких перекусов. Особенно они нужны при недостаточной массе тела и плохом аппетите.

6. Безопасное питание

Следите за безопасностью пищевых продуктов и готовых блюд при покупке, приготовлении и хранении продуктов и готовых блюд, соблюдайте правила личной гигиены.

7. Комфортное питание

По возможности – принимайте пищу не в одиночестве, а в компании, например, с семьёй или друзьями. Ограничьте употребление солений, копченых продуктов и алкогольных напитков.

Листовка «Здоровое питание 60+», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

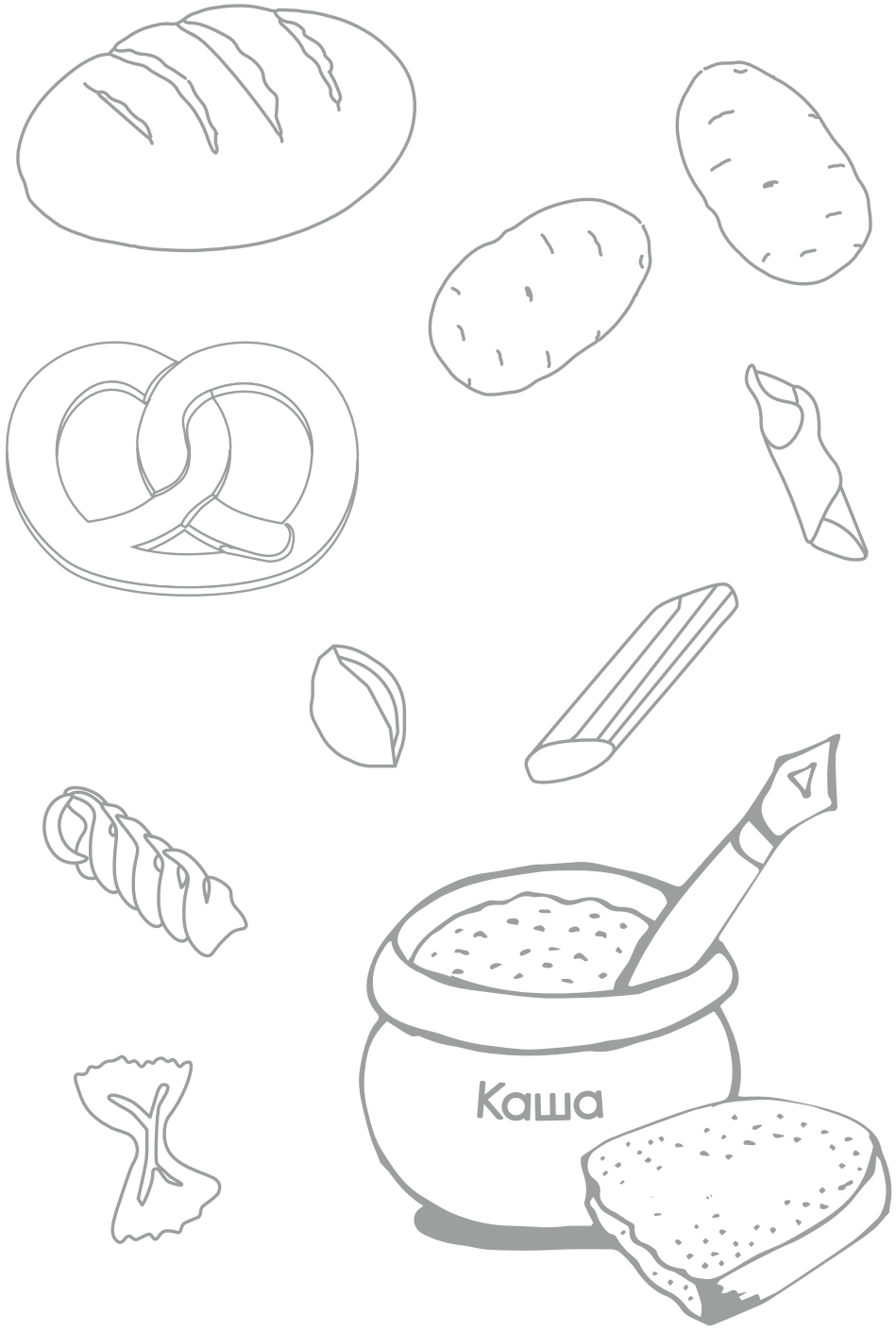
ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

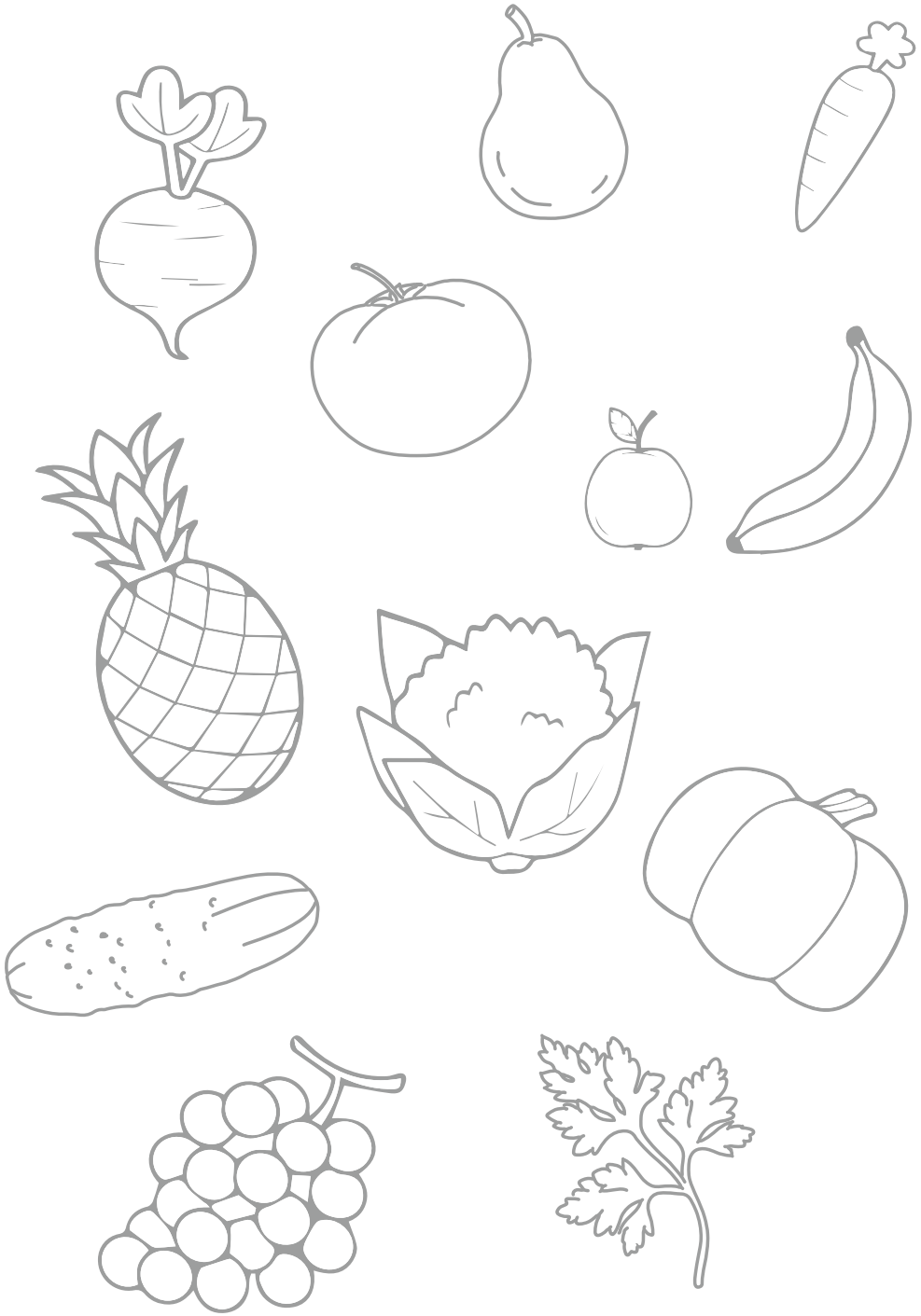
Роспотребнадзор

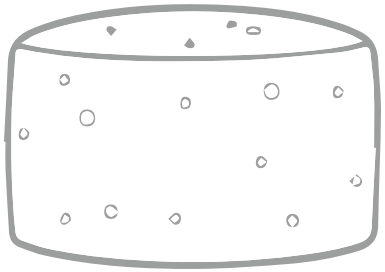
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

здоровое-питание.рф

БЛОКНОТ

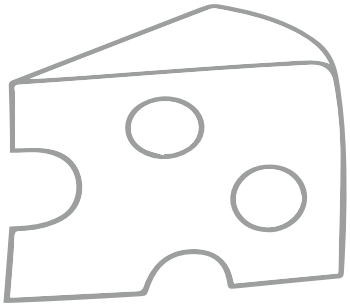

Каша

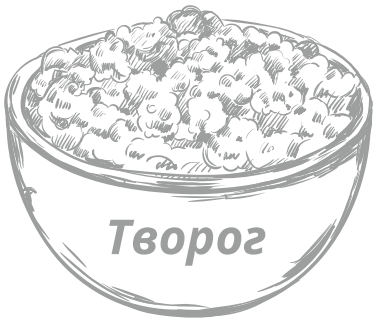


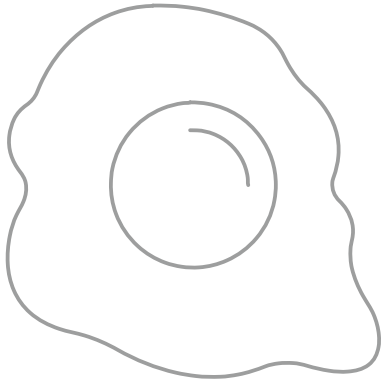


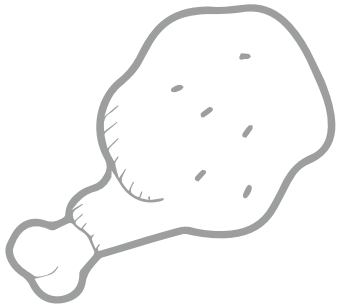
Молоко

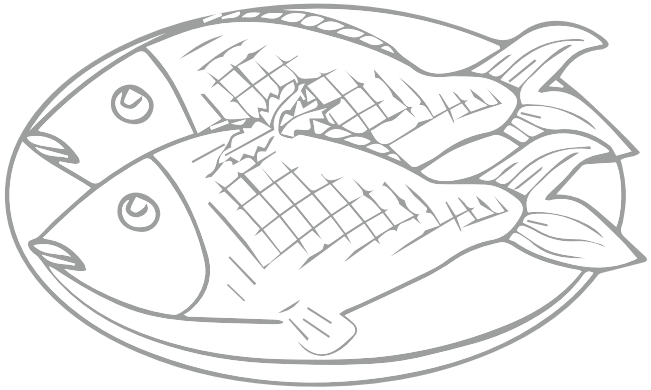
Кефир
Йогурт



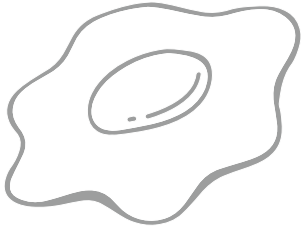

Творог

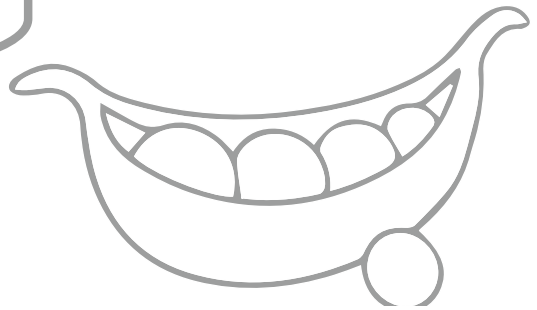






Бобы





масло
масло

здоровое-питание.рф

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Роспотребнадзор

Блокнот, тираж 51 000 экз., Федеральный проект
«Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП

+

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

СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИВАТЬ

Сахар, соль и насыщенные жиры (сладости, конфеты)

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»

КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

здоровое-питание.рф

Питание является обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов, протекающих в его организме, здоровья, долголетия и работоспособности. Пища для человека служит единственным источником энергии, белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ.

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности человека в энергии, пищевых и биологически активных веществах, который отвечает принципам безопасности и создает условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Важным принципом построения рациона здорового питания является индивидуальный подход, имеющий гендерные и возрастные особенности, зависящий от состояния пищевого статуса, физического развития и генетических факторов. Когда речь идет о здоровом питании, следует помнить о двух основных законах.

Почему важно узнать больше о здоровом питании?

Несмотря на то что в течение последних 15 лет наблюдаются положительные изменения в структуре питания населения Российской Федерации, новейшие научные данные свидетельствуют, что у большей части россиян рацион несбалансирован, а потребление ряда витаминов и минеральных веществ недостаточно.

Нарушение питания характеризуется избыточной калорийностью, высоким потреблением животных жиров, соли, добавленных сахаров при недостатке овощей и фруктов, молока и молочных продуктов. Отсюда – высокая распространенность заболеваний, связанных с избыточным или несбалансированным питанием.

Необходимым элементом исправления сложившейся ситуации является распространение научно обоснованной и актуальной информации о принципах здорового питания. Сегодня эта работа проходит благодаря реализации **федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»** («Укрепление общественного здоровья»), входящего в состав национального проекта «Демография».

Хотите узнать больше о здоровом питании? Переходите на здоровое-питание.рф

Первый закон: 1

для обеспечения энергетического равновесия потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам.

Три класса основных пищевых веществ: белки, жиры и углеводы пищи являются источниками энергии. При их окислении в организме высвобождается энергия, единица измерения которой – килокалория (ккал). Подсчитано, что при окислении 1 г белков и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал. В сбалансированном (здоровом) рационе белки должны составлять 10–15 % по калорийности, жиры – не более 30 %, углеводы – 50–55 %.

Любое несоответствие количества потребляемой энергии прямо отражается на массе тела человека. Если в течение какого-то времени масса тела не изменяется, то можно говорить о том, что между потреблением энергии с пищей и расходованием ее организмом установился баланс. Избыток потребления энергии приводит к накоплению жира и увеличению массы тела. Недостаток потребления энергии в течение длительного времени сопровождается снижением массы тела.

Для оценки массы тела у взрослых чаще всего используется показатель индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:

ИМТ (индекс массы тела) = вес тела (кг) / рост² (м²)

<18,5	18,5–25	25–30
Величина индекса массы тела меньше 18,5 свидетельствует о недостатке массы.	Если величина индекса массы тела у взрослого составляет 18,5–25, то вес считается нормальным.	При величине индекса массы тела 25–30 констатируется избыточный вес, при величине больше 30 – ожирение.

Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития атеросклероза сосудов сердца и мозга, инсулиннезависимого диабета, гипертонии, болезни желчевыводящих путей, остеопороза, некоторых форм рака.

Добиться снижения массы тела можно только уменьшив потребление энергии с пищей (т. е. количество пищи) либо увеличив физическую нагрузку, а лучше и эффективнее всего – одновременно осуществлять и то, и другое.

Второй закон: 2

химический состав рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Все пищевые вещества составляют 6 главных групп – углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода. Кроме того, пища содержит большое количество других биологически активных веществ, имеющих значение для сохранения здоровья и профилактики многих хронических заболеваний.

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах **индивидуальны**, закреплены генетически и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

Существуют научные рекомендации по питанию современного человека. В нашей стране действуют **«Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»**. Рекомендации содержат величину потребности для каждого пищевого вещества, необходимого человеку.

Баланс пищевых веществ

Для оптимального функционирования организма необходимо соблюдение пропорционального поступления пищевых веществ. Доля белков в калорийности суточного рациона должна находиться в пределах от 10 до 15 % (в среднем 12 %), доля жиров не должна превышать 30 %, а доля углеводов составлять от 50 до 55 % (в среднем 53 %)

Правила здорового питания:

соблюдение этих правил обеспечит здоровье и будет способствовать профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения.

2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия из муки грубого помола, разнообразные крупы, картофель, макаронные изделия, бобовые.

3. В каждый прием пищи ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день).

4. Контролируйте потребление жиров – заменяйте большую часть животных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.

5. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты (колбасы) фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, нежирной птицей или мясом.

6. Ежедневно потребляйте молочные и кисломолочные продукты (молоко, творог, кефир, простоквашу, йогурт, сыр) с низким содержанием жира, сахара и соли.

7. Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивайте частоту и количество потребления сладких напитков, кондитерских изделий и сладостей.

8. Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5–6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе, мясных и рыбных или консервированных продуктах. Не досаливайте готовые блюда.

9. Регулярные умеренные физические нагрузки и сбалансированное питание будут способствовать поддержанию массы тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 18,5 до 25).

10. Соблюдайте режим питания. Для здоровых людей 4–5 приемов пищи. Завтрак – это 25–30 % дневного рациона, обед – 30–35 %, ужин – 20–25 %. В промежутке устройте перекусы (5–15 % от общей калорийности): фрукты, сухофрукты, орехи, низкожировые молочные продукты без сахара.

11. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

Роспотребнадзор

Бюллетень «КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»