



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН D: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Новгородской области в Валдайском районе информирует о том, что октябрь 2024 года является месяцем здорового питания (16 октября - Всемирный день здорового питания).

Актуальность темы здорового питания и санитарной безопасности воды и пищи объясняется необходимостью защиты здоровья населения и предотвращения заболеваний, возникающих из-за неправильного питания и низкого качества продуктов. Контроль санитарных условий и обеспечение доступа к качественным пищевым продуктам и безопасной воде помогают снизить риски инфекционных заболеваний. Кроме того, важным аспектом является повышение осведомленности граждан о принципах здорового питания, что положительно сказывается на общественном здоровье и укрепляет доверие к органам контроля.



# 5 ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ДОЛГОЙ И ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ



## ✓ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- **Употребление продуктов, положительно влияющих на здоровье** (овощи, фрукты, орехи, цельное зерно, полезные жиры и жирные кислоты омега-3)
- **Снижение употребления продуктов с потенциально негативным влиянием на организм** (красное и обработанное мясо, подслащенные сахаром напитки, трансжиры и соль)



## ✓ ЗДОРОВАЯ МАССА ТЕЛА

Индекс массы тела (ИМТ) в интервале от 18,5 до 24,9  
**ИМТ = ВЕС / РОСТ<sup>2</sup>**



## ✓ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Наличие как минимум 30 минут физической активности в день



## ✓ КУРЕНИЕ

**ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.**

«Здорового» курения или безопасного для здоровья числа выкуриваемых сигарет не существует



## ✓ АЛКОГОЛЬ

**ОТ ВРЕДНОЙ ПРИВЫЧКИ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ.**

Ни один уровень потребления алкоголя не улучшает здоровье.  
Употребление даже малых доз алкоголя негативно влияет на здоровье

**Твой Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН РР: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОДДЕРЖИВАЕТ ОКИСЛИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ
- УЛУЧШАЕТ ЦИРКУЛЯЦИЮ КРОВИ

- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ВРЕДНОГО ХОЛЕСТЕРИНА
- СПОСОБСТВУЕТ ЗАЖИВЛЕНИЮ ТКАНЕЙ

### ПОЛЬЗА

- НЕОБХОДИМ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ГОРМОНОВ

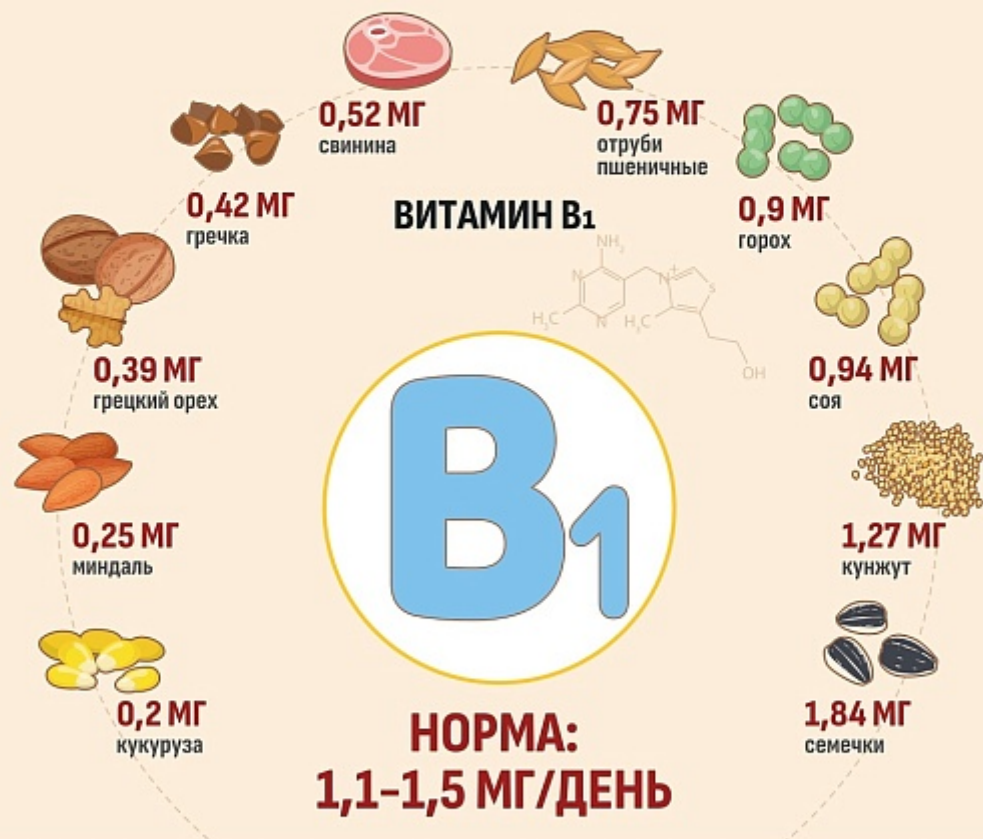
- УЛУЧШАЕТ ПИЩЕВАРЕНИЕ
- ПРЕДОТВРАЩАЕТ РАННЕЕ СТАРЕНИЕ

*Ваш Роспотребнадзор*



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>1</sub>: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ВЛИЯЕТ НА РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА
- ОТВЕЧАЕТ ЗА НАЛИЧИЕ АППЕТИТА

- БЛОКИРУЕТ ПРОЦЕССЫ СТАРЕНИЯ
- УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ УГЛЕВОДОВ

### ПОЛЬЗА

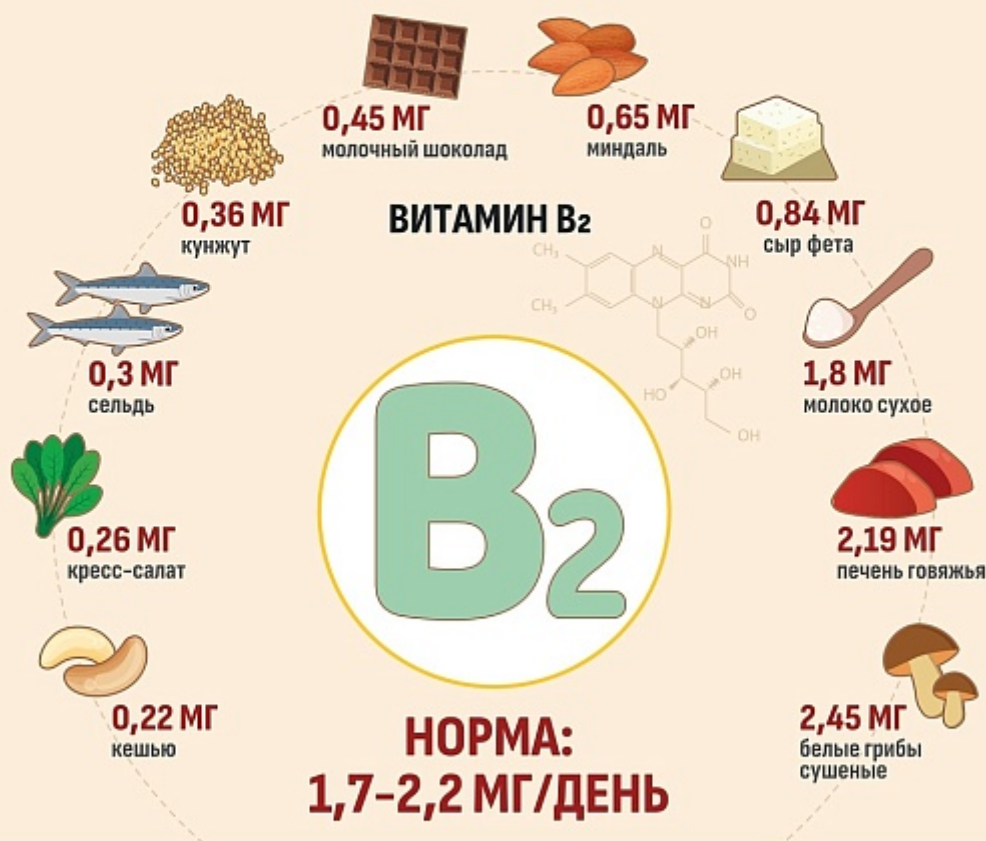
- УЛУЧШАЕТ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ
- РЕГУЛИРУЕТ НАСТРОЕНИЕ
- ПОДДЕРЖИВАЕТ РАБОТУ ПИЩЕВАРЕНИЯ

**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>2</sub>: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- УЧАСТВУЕТ В СОЗДАНИИ ЭНЕРГИИ
- УЛУЧШАЕТ ПОГЛОЩЕНИЕ КИСЛОРОДА

- ЗАДЕЙСТВОВАН В ВЫРАБОТКЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ И КЛЕТОК КОСТНОГО МОЗГА

### ПОЛЬЗА

- КОНТРОЛИРУЕТ РАБОТУ СИСТЕМ ОРГАНИЗМА

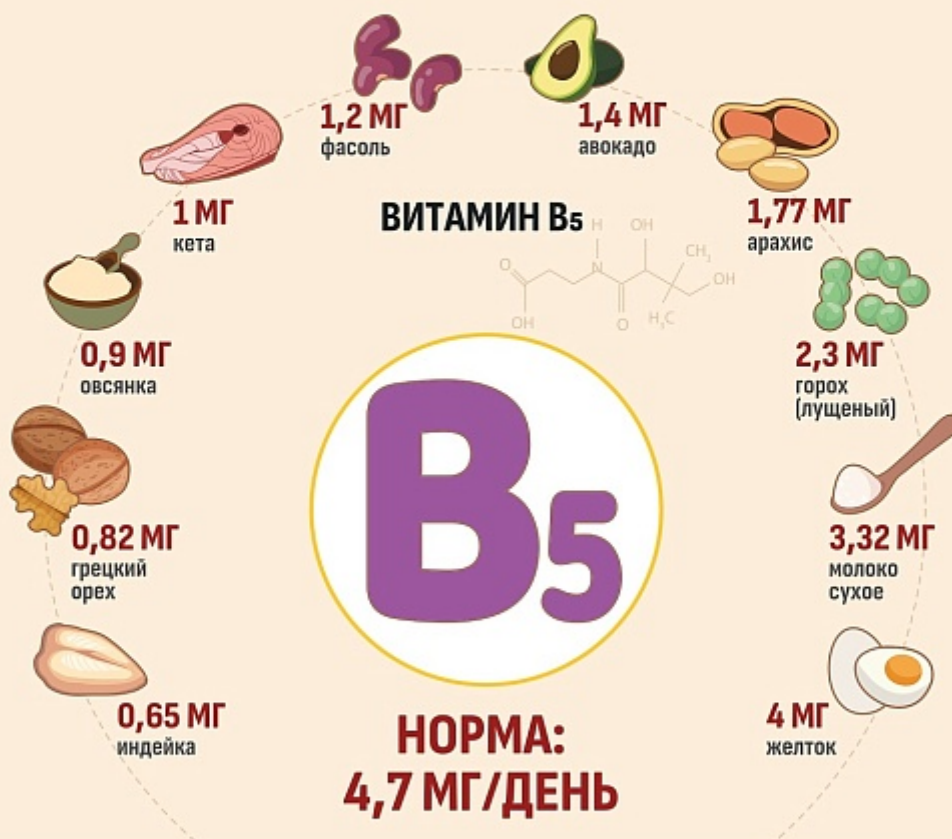
- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ

**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>5</sub>: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ПОДНИМАЕТ ЖИЗНЕННЫЙ ТОНУС
- УЧАСТВУЕТ В МЕТАБОЛИЗМЕ ЖИРНЫХ КИСЛОТ

- ПОМОГАЕТ УСВОЕНИЮ ДРУГИХ ВИТАМИНОВ

### ПОЛЬЗА

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ ГОРМОНОВ И ФЕРМЕНТОВ

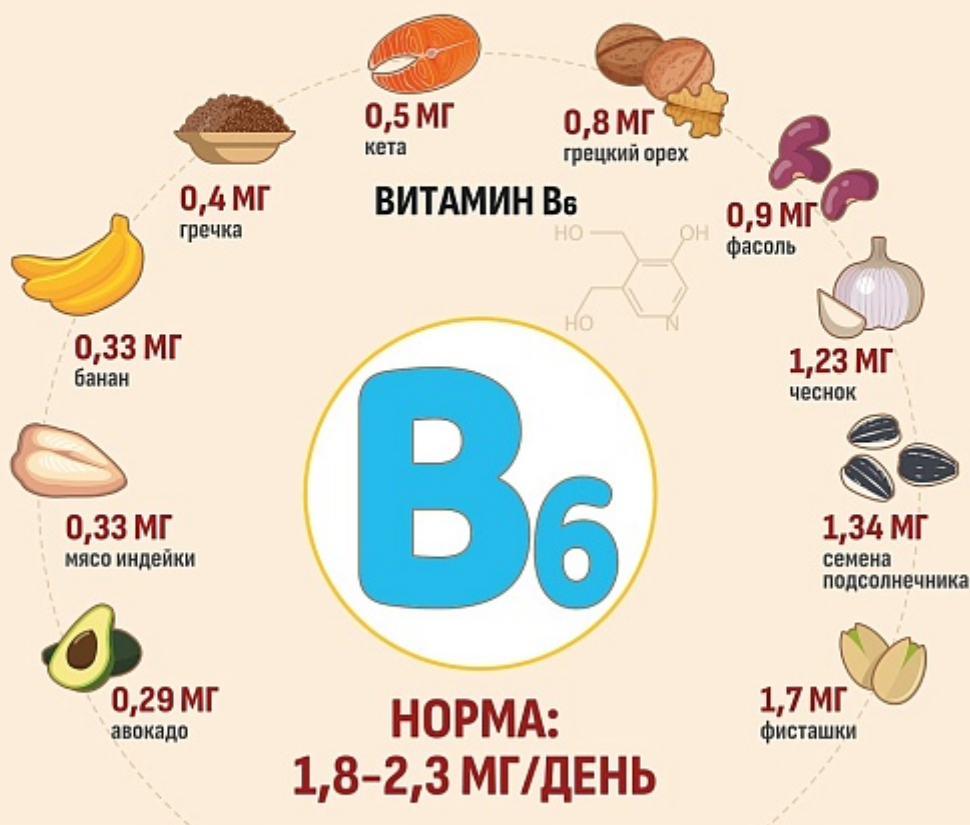
- ПОДДЕРЖИВАЕТ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

*Ваш Роспотребнадзор*



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>6</sub>: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- СПОСОБСТВУЕТ ОБМЕНУ БЕЛКОВ И ЖИРОВ
- ПОМОГАЕТ ВЫРАБАТЫВАТЬ АНТИТЕЛА

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА НЕРВНУЮ СИСТЕМУ

### ПОЛЬЗА

- СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ

- УЧАСТВУЕТ В ПРОИЗВОДСТВЕ КРАСНЫХ КРОВЯНЫХ ТЕЛЕЦ

**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН В<sub>9</sub>: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- ОТВЕЧАЕТ ЗА ОБРАЗОВАНИЕ НОВЫХ КЛЕТОК
- ПОМОГАЕТ СИНТЕЗИРОВАТЬ АМИНОКИСЛОТЫ И ФЕРМЕНТЫ

- БЛАГОТВОРНО ВЛИЯЕТ НА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНУЮ СИСТЕМУ

### ПОЛЬЗА

- СНИЖАЕТ ВЕРОЯТНОСТЬ ВРОЖДЕННЫХ ДЕФЕКТОВ ГОЛОВНОГО МОЗГА

- УКРЕПЛЯЕТ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ И ИММУНИТЕТ

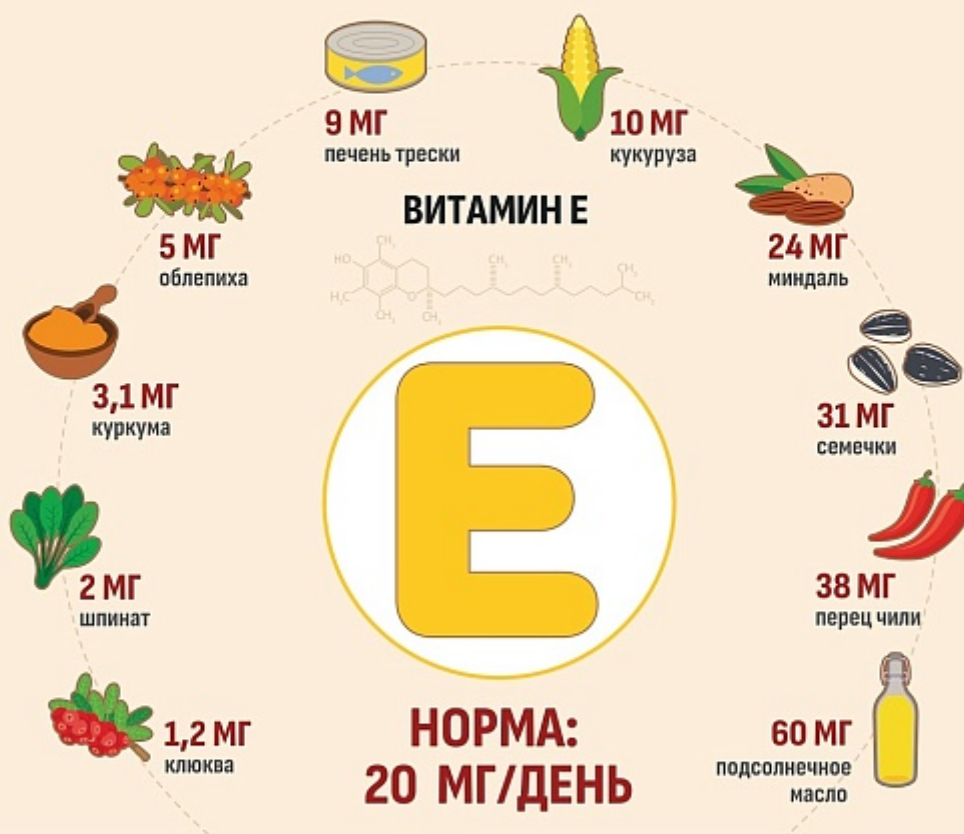
*Ваш Роспотребнадзор*





# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН Е: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



• РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

• ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ОБРАЗОВАНИЕ ХОЛЕСТЕРИНА

• УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

• ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ

• ЗАЩИЩАЕТ ОРГАНИЗМ ОТ СТРЕССА

• УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН

### ПОЛЬЗА

• ПОДДЕРЖИВАЕТ ТОНУС КАПИЛЛЯРОВ

• СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ САХАРА

• ВЛИЯЕТ НА КЛЕТОЧНОЕ ДЫХАНИЕ

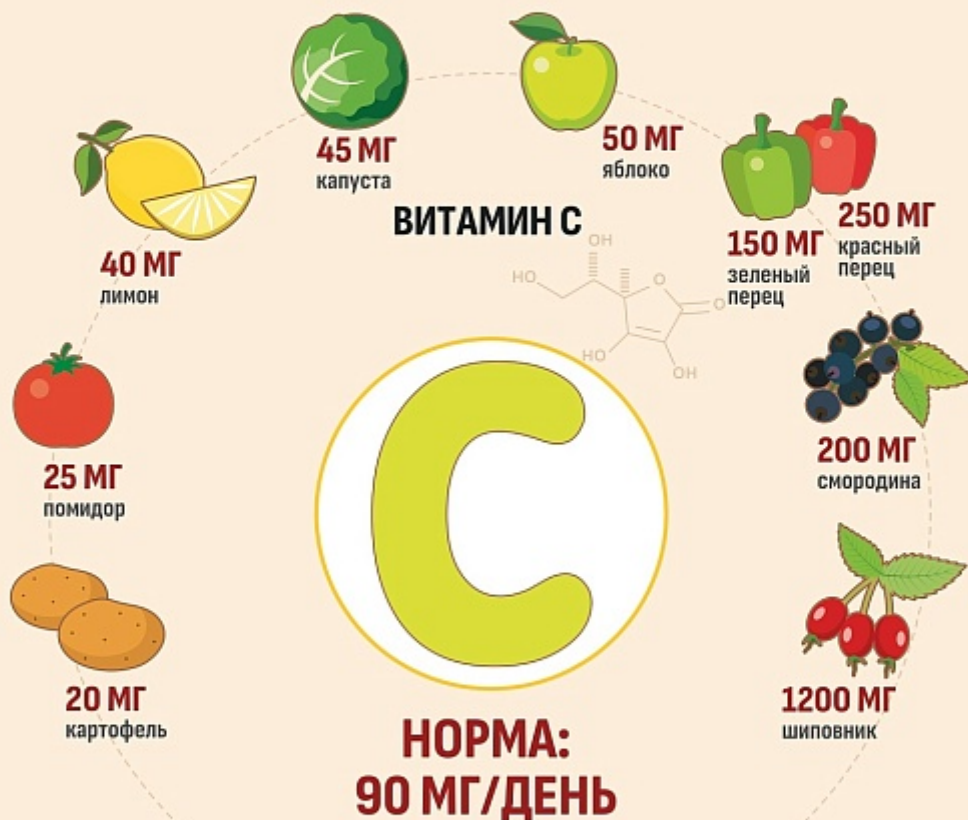
• ВОССТАНАВЛИВАЕТ ФУНКЦИИ ОРГАНОВ

**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ВИТАМИН С: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



- УКРЕПЛЯЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

- УСКОРЯЕТ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН

- УЧАСТВУЕТ В СИНТЕЗЕ КОЛЛАГЕНА

- УЛУЧШАЕТ ЖЕЛЧЕОТДЕЛЕНИЕ

### ПОЛЬЗА

- ВЫВОДИТ ТОКСИНЫ
- ЗАЩИЩАЕТ ОТ СТРЕССА

- ВЛИЯЕТ НА СИНТЕЗ ГОРМОНОВ

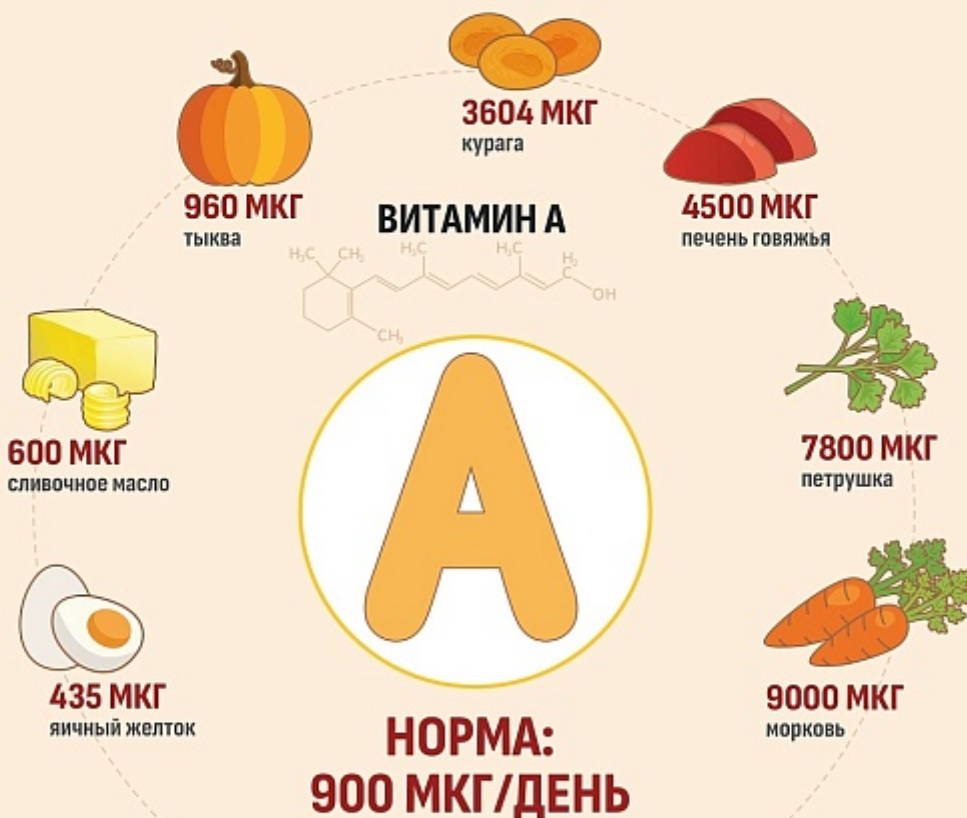
- РЕГУЛИРУЕТ ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

*Ваш Роспотребнадзор*



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## В ЧЕМ БОЛЬШЕ ВСЕГО ВИТАМИНА А?



• ПОДДЕРЖИВАЕТ  
ЗРЕНИЕ

• УЛУЧШАЕТ  
МЕТАБОЛИЗМ

• НОРМАЛИЗУЕТ  
СИНТЕЗ БЕЛКОВ

• УКРЕПЛЯЕТ  
ИММУНИТЕТ

### ПОЛЬЗА

• ОСУЩЕСТВЛЯЕТ  
ПРОФИЛАКТИКУ  
БЕСПЛОДИЯ

• ОЗДОРОВЛИВАЕТ  
КОЖНЫЕ ПОКРОВЫ

• УЧАСТВУЕТ  
В ОБМЕНЕ ВЕЩЕСТВ

*Ваш Роспотребнадзор*



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

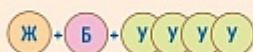
## ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

✓ ЕШЬТЕ 4-5 РАЗ В ДЕНЬ С ПРОМЕЖУТКАМИ 3-4 ЧАСА МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ

✓ ПЕЙТЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

### ОПТИМАЛЬНЫЙ БАЛАНС

- один жирок
- один белок
- четыре углевода



✓ ОТДАВАЙТЕ ПРЕДПОЧТЕНИЕ МЕДЛЕННЫМ УГЛЕВОДАМ: КРУПЫ, ОВОЩИ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ, НЕКОТОРЫЕ ФРУКТЫ

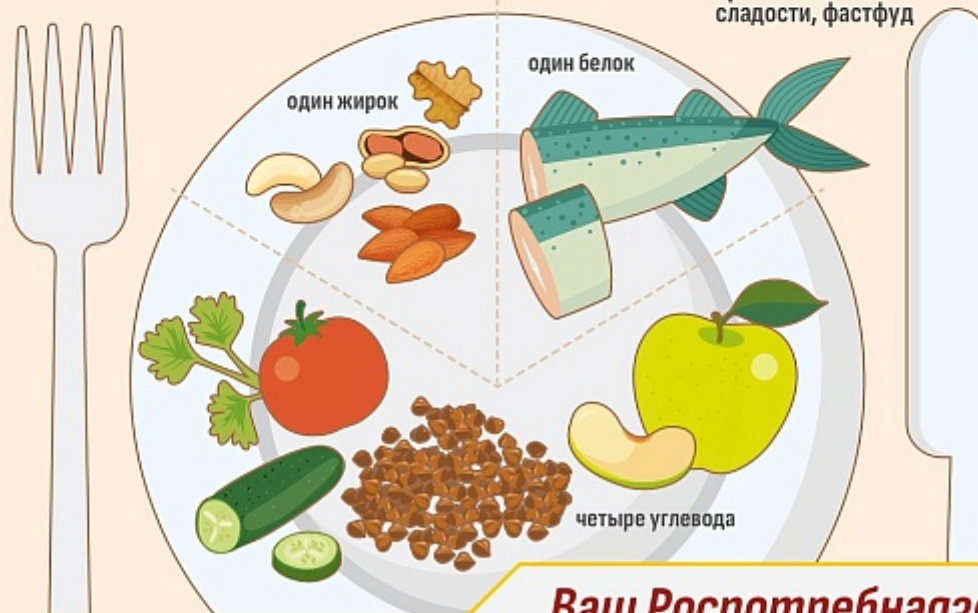
### ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КАЛОРИИ

- завтрак 25-30%
- обед 30-35%
- ужин 20-25%

✓ НЕ МЕНЕЕ 400 Г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ (ИЛИ ПЯТЬ ПОРЦИЙ РАЗМЕРОМ С ЛАДОНЬ). ОНИ СНИЖАЮТ РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И АВИТАМИНОЗА

### ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ

- сахара до 25 г (5 чайных ложек)
- соли до 5 г (1 чайная ложка)
- быстрых углеводов: белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд



**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ЙОД: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



• РЕГУЛИРУЕТ  
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ

• УКРЕПЛЯЕТ  
НЕРВНУЮ  
СИСТЕМУ

• КОНТРОЛИРУЕТ  
РОСТ КЛЕТОК

• КОНТРОЛИРУЕТ  
ПРОЦЕСС  
АДАПТАЦИИ

### ПОЛЬЗА

• СТИМУЛИРУЕТ  
КРОВООБРАЩЕНИЕ

• НОРМАЛИЗУЕТ  
РАБОТУ ПЕЧЕНИ

• СТАБИЛИЗИРУЕТ  
СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

• УЧАСТВУЕТ  
В ТЕПЛООБМЕНЕ

**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ПИТАНИЕ 65+

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТСЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ: ПОДАГРЫ, ОСТЕОПОРОЗА, САХАРНОГО ДИАБЕТА, АТЕРОСКЛЕРОЗА.**

### ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ С ВОЗРАСТОМ



Замедляется обмен веществ, снижается физическая активность.



Снижается скорость регенерации тканей.



Возрастает процент жира в теле, мышечной массы становится меньше.

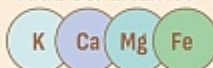


Возрастает потребность в минеральных веществах и витаминах:



Истончаются кости и межпозвоночные диски.

#### МАКРОЭЛЕМЕНТЫ



#### ВИТАМИНЫ



### КАК ИЗМЕНИТЬ РАЦИОН



Ограничить животные жиры: жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности.



Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи).



Ограничить простые сахара.



Ввести в рацион источники витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).



Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).



Ввести в рацион растительные масла и жирную рыбу.



Употреблять достаточно витаминов группы В (хлеб из муки грубого помола, зернобобовые культуры, крупы).



Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.



Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать и готовить на пару).



Ввести в рацион сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.

**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

### СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

 <p>ПРИЕМ ПИЩИ</p>	 <p>КАЛОРИЙНОСТЬ ЗАВТРАКА</p>	 <p>НА ЗАВТРАК ОБЯЗАТЕЛЬНО</p>	 <p>КАЛОРИЙНОСТЬ ОБЕДА</p>
<b>3-4 РАЗА В СУТКИ</b>	<b>20-25% ОТ ДНЕВНОГО РАЦИОНА</b>	<b>ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО И НАПИТОК КАША, ОМЛЕТ</b>	<b>≥ 30% ОТ ДНЕВНОГО РАЦИОНА</b>
 <p>ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИСУТСТВОВАТЬ В РАЦИОНЕ</p>	 <p>СООТНОШЕНИЕ</p>	 <p>ПОТРЕБЛЯТЬ В СУТКИ</p>	 <p>НУЖНО ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА</p>
<b>МЯСО, МАСЛО, МОЛОКО, ХЛЕБ, КРУПЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ</b>	<b>МЕЖДУ БЕЛКАМИ, ЖИРАМИ И УГЛЕВОДАМИ 1:1:4</b>	<b>НЕ БОЛЬШЕ 5 г соли 20 г САХАРА</b>	<b>ПРОДУКТЫ С УСИЛИТЕЛЯМИ ВКУСА И КРАСИТЕЛЯМИ</b>



**Ваш Роспотребнадзор**



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- ✓ **ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ = ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА**
- ✓ **РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЛ ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ**
- ✓ **СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН: СООТНОШЕНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ В ДЕНЬ 1:1:4**
- ✓ **РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ЕСТЬ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ. ТРИ ПОЛНОЦЕННЫХ ПРИЕМА ПИЩИ (ЗАВТРАК, ОБЕД, УЖИН) И ДВА ПЕРЕКУСА**
- ✓ **ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ. В ДЕНЬ НУЖНО ВЫПИВАТЬ 1,5–2 Л ЧИСТОЙ ВОДЫ**



### ПРОДУКТЫ



фастфуд  
чипсы  
сладкие газированные напитки  
пакетированные соки  
полуфабрикаты  
торты, пирожные  
алкоголь  
колбасно-сосисочные изделия  
майонез, кетчуп  
и другие магазинные соусы

фрукты, овощи, зелень  
цельнозерновые продукты  
мясо  
рыба и морепродукты  
яйца  
молоко и молочные продукты  
растительные масла  
орехи, семена, бобовые

**Ваш Роспотребнадзор**





# ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О ВОДЕ

**ЧЕЛОВЕК НА 70% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ**

## СКОЛЬКО НУЖНО ПИТЬ ВОДЫ



ВЕС ТЕЛА

×

**0,03  
ЛИТРА**

0,03 ЛИТРА

=



КОЛИЧЕСТВО ВОДЫ

## ЗАЧЕМ ОРГАНИЗМУ НУЖНА ВОДА?



ТРАНСПОРТИРУЕТ  
ПИТАТЕЛЬНЫЕ  
ВЕЩЕСТВА И КИСЛОРОД



ПОМОГАЕТ УСВАИВАТЬСЯ  
ПИТАТЕЛЬНЫМ  
ВЕЩЕСТВАМ



УЧАСТВУЕТ  
В ПРЕОБРАЗОВАНИИ  
ПИЩИ В ЭНЕРГИЮ



ПОДДЕРЖИВАЕТ  
СТАБИЛЬНОСТЬ  
ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА

***Твой Роспотребнадзор***