



Управление Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
по Тюменской области



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ЭТО ВАЖНО!



Тюмень 2022 г.

Подготовлено
Управлением Роспотребнадзора
по Тюменской области
Ссылка на авторство обязательна.



Праздники октября, посвященные здоровью

11 октября —

Всемирный день борьбы с ожирением;

14 октября —

Всемирный день чистых рук;

16 октября —

Всемирный день здорового питания.



**Цель этих всемирных дней:
Обратить внимание каждого человека
на свои привычки и на их влияние на
здоровье.**



Правила здоровья



Режим дня
(учебы и отдыха)



Здоровое питание



Двигательная активность



Личная гигиена



Правильная
осанка



Закаливание организма



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Продуктивное утро

- Подъём – по первому звонку будильника
- Добавить воздух – проветрить комнату
- Добавить свет – раздвинуть шторы
- Добавить энергии – сделать зарядку
- Добавить бодрости – принять контрастный душ
- Добавить сил – позавтракать

Факт

- Богатый белком завтрак (блюда из яиц, творога, орехи) уменьшает тягу к сладкому в течение дня



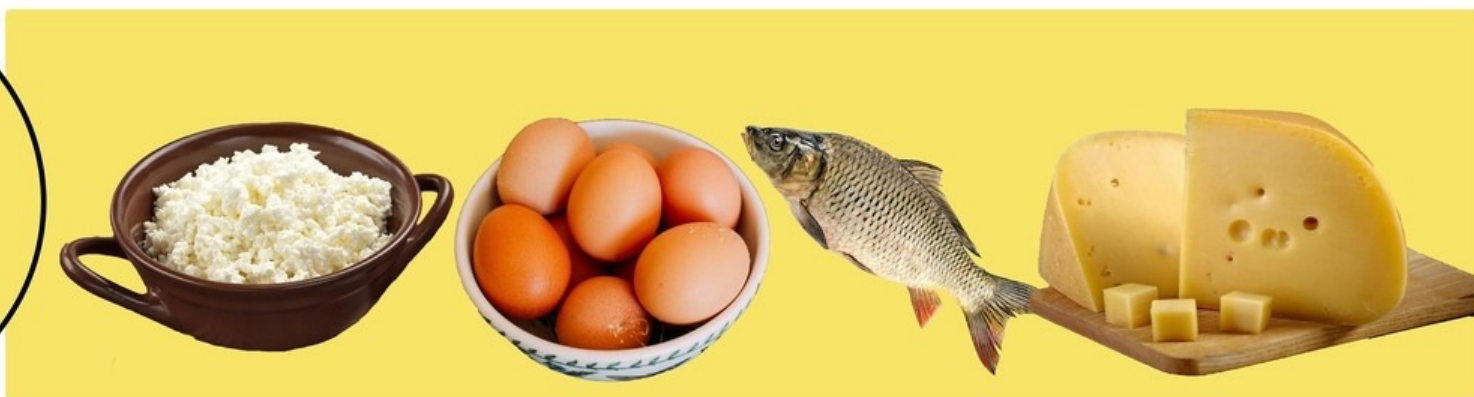
Группы продуктов



**Еда для
ежедневного
питания**



**В меньшем
количестве
(2-3 раза в
неделю)**



**Вредно
нужно
остерегаться**



Здоровое питание для учащихся



ЗАВТРАК

КАША, ТВОРОЖНЫЕ ИЛИ ЯИЧНЫЕ БЛЮДА, БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ, ЧАЙ ИЛИ КАКАО



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

СОК ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



ОБЕД

ОВОЩНОЙ САЛАТ, СУП (БОРЩ, РЫБНЫЕ, КУРИНЫЕ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ), ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ МЯСА ПТИЦЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КРУПЫ, ОВОЩЕЙ ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ



ПОЛДНИК

ЗАПЕКАНКА, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ НАПИТОК (МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК, СОК), СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



УЖИН

САЛАТ ОВОЩНОЙ, ОВОЩНАЯ ИЛИ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ОТВАРНАЯ РЫБА ИЛИ МЯСО, ЧАЙ



ВТОРОЙ УЖИН

КЕФИР, РЯЖЕНКА, БИОЙОГУРТ



Правила питания



В нашем рационе по сравнению с нормами:

- не хватает растительных (овощей, фруктов, ягод, растительного масла) и молочных продуктов;
- избыток сахара, кондитерских изделий, мясных продуктов.

Баланс энергии в организме



ОСНОВНОЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

Калорийность рациона должна соответствовать вашим энергозатратам.



Рацион здорового питания *формируется из:*

- продуктов на основе зерна, в т.ч. цельного;
- разнообразных фруктов и овощей;
- обезжиренных и низкожирных молочных продуктов;
- нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов.



Источники: углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В



Источники: углеводов, пищевых волокон, витамина С, фолиевой кислоты, каротиноидов и минорных биологически активных веществ



Источники: белка, витаминов группы В, кальция



Источники: белка, железа, витаминов А, D, группы В

В рационе здорового питания необходимо ограничивать:

насыщенные и транс-
изомеры жирных кислот,
холестерин;



Источники: колбасные изделия, говяжий жир, маргарины, кондитерские изделия с жиром

поваренную соль;



Источники: мясные и рыбные деликатесы, соленья, консервы

добавленный сахар



Источники: сладкие безалкогольные напитки, нектары, кондитерские изделия



Грязные руки грозят бедой





Когда нужно мыть руки

Руки нужно мыть гораздо чаще, чем многие это себе представляют. Так, это следует делать:



После посещения
туалетной комнаты



Перед
приготовлением
еды



После
прикосновения к
сырым мясу и рыбе



Перед едой



После чихания
и кашля



После посещения
общественных мест
и транспорта



После уборки



После контакта
с домашними
питомцами



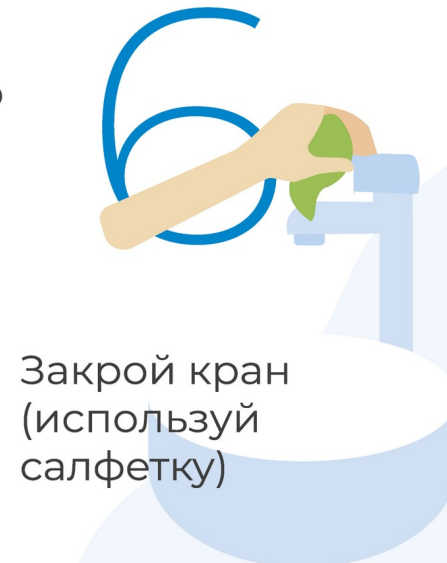
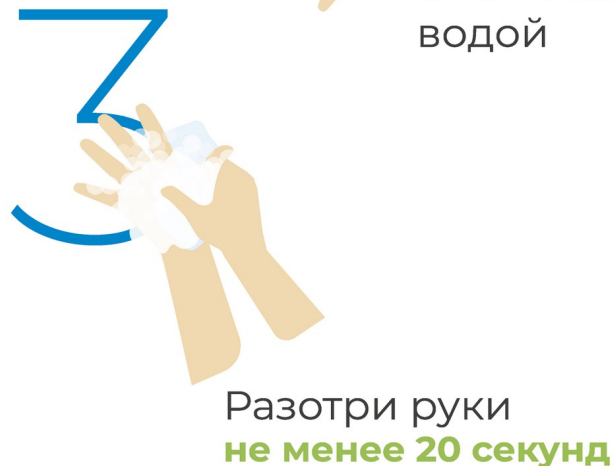
После ухода за больными и любого
контакта с ними, а также их вещами,
ранами, выделениями

ПО РЕКОМЕНДАЦИЯМ СПЕЦИАЛИСТОВ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

Гигиена рук



Как правильно мыть руки





Двигательный режим школьника

- ❖ утренняя зарядка;
- ❖ подвижные игры;
- ❖ занятия в кружках и спортивных секциях;
- ❖ прогулки перед сном;
- ❖ активный отдых в выходные дни;
- ❖ закаливание организма.





Будьте здоровы!
Спасибо за
внимание!