

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



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ ЭТО ВАЖНО!



Тюмень 2023 г.

Подготовлено
Управлением Роспотребнадзора
по Тюменской области
Ссылка на авторство обязательна.



Праздники октября, посвященные здоровью

11 октября —
Всемирный день борьбы с ожирением;
15 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



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

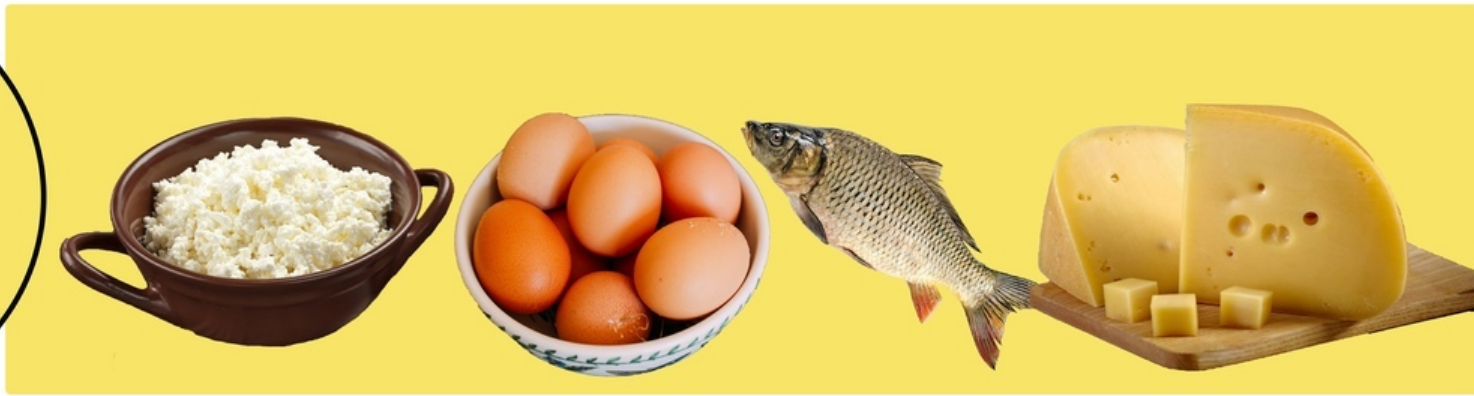
Группы продуктов



**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 КОПОТ 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

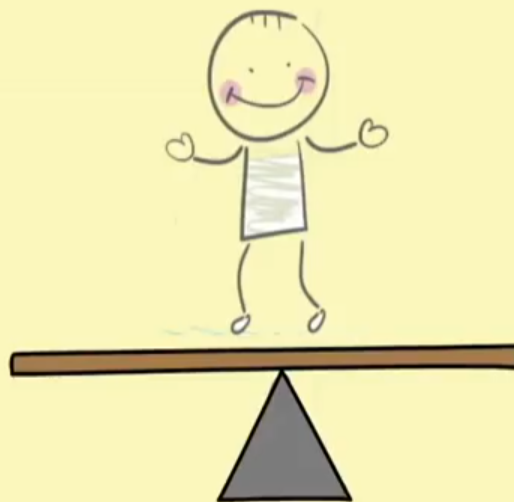


Баланс энергии

Безопасность

Баланс
питательных
веществ

Важно
соблюдать
режим питания



Важно
правильно
приготовить блюдо

www.s2011.ru

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



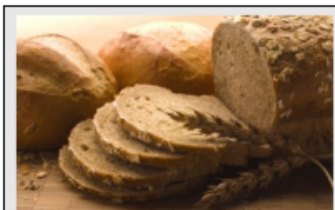
ОСНОВНОЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

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



Грязные руки

грозят бедой



Чтоб хворь
тебя
не сломила -
будь культурен:
перед едой
мой
руки
мылом!

(В. В. Маяковский)



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



Намочи руки



Смой мыло
водой



Высуши
руки



Закрой кран
(используй
салфетку)



Возьми мыло

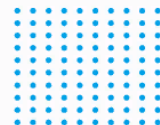


Разотри руки
не менее 20 секунд





САНИТАЙЗЕР



COVID-19

ИЛИ КОЖНЫЙ АНТИСЕПТИК, – СОВРЕМЕННОЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО
НА ОСНОВЕ СПИРТА, ПРЕДНАЗНАЧЕННОЕ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК

ЭФФЕКТИВНЫЙ САНИТАЙЗЕР

- ЗАРЕГИСТРИРОВАН В РЕЕСТРЕ РОСПОТРЕБНАДЗОРА (САЙТ [FP.CRC.RU](http://fp.crc.ru))
- ШИРОКИЙ СПЕКТР ДЕЙСТВИЯ, ЕСТЬ АКТИВНОСТЬ В ОТНОШЕНИИ ВИРУСОВ (АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА НЕ ПОМОГУТ В БОРЬБЕ С ВИРУСАМИ)
- В СОСТАВЕ НЕ МЕНЕЕ 60% СПИРТА (МЕНЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО СПИРТА НЕ ПОМОЖЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВИРУСОВ И БАКТЕРИЙ)



КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ?

- ИЗУЧИТЬ ИНСТРУКЦИЮ (ВНИМАНИЕ НА ВРЕМЯ ЭКСПОЗИЦИИ И КОЛИЧЕСТВО СРЕДСТВА, НЕОБХОДИМОЕ ДЛЯ ОДНОКРАТНОЙ ОБРАБОТКИ РУК)
- ТЩАТЕЛЬНО ОБРАБОТАТЬ РУКИ ПОЛНОСТЬЮ (ЛАДОНИ, МЕЖДУ ПАЛЬЦАМИ, КОНЧИКИ ПАЛЬЦЕВ)
- ВТИРАТЬ СРЕДСТВО ДО ПОЛНОГО ВЫСЫХАНИЯ, НО НЕ МЕНЕЕ 30 СЕКУНД (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ПОВТОРИТЬ ПРОЦЕДУРУ)



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!**