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)

+

- 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»

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Роспотребнадзор

здоровое-питание.рф

Здоровое питание должно быть безопасным

здоровое-питание.рф



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.



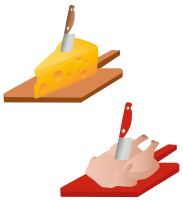
Соблюдайте чистоту

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



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.



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.



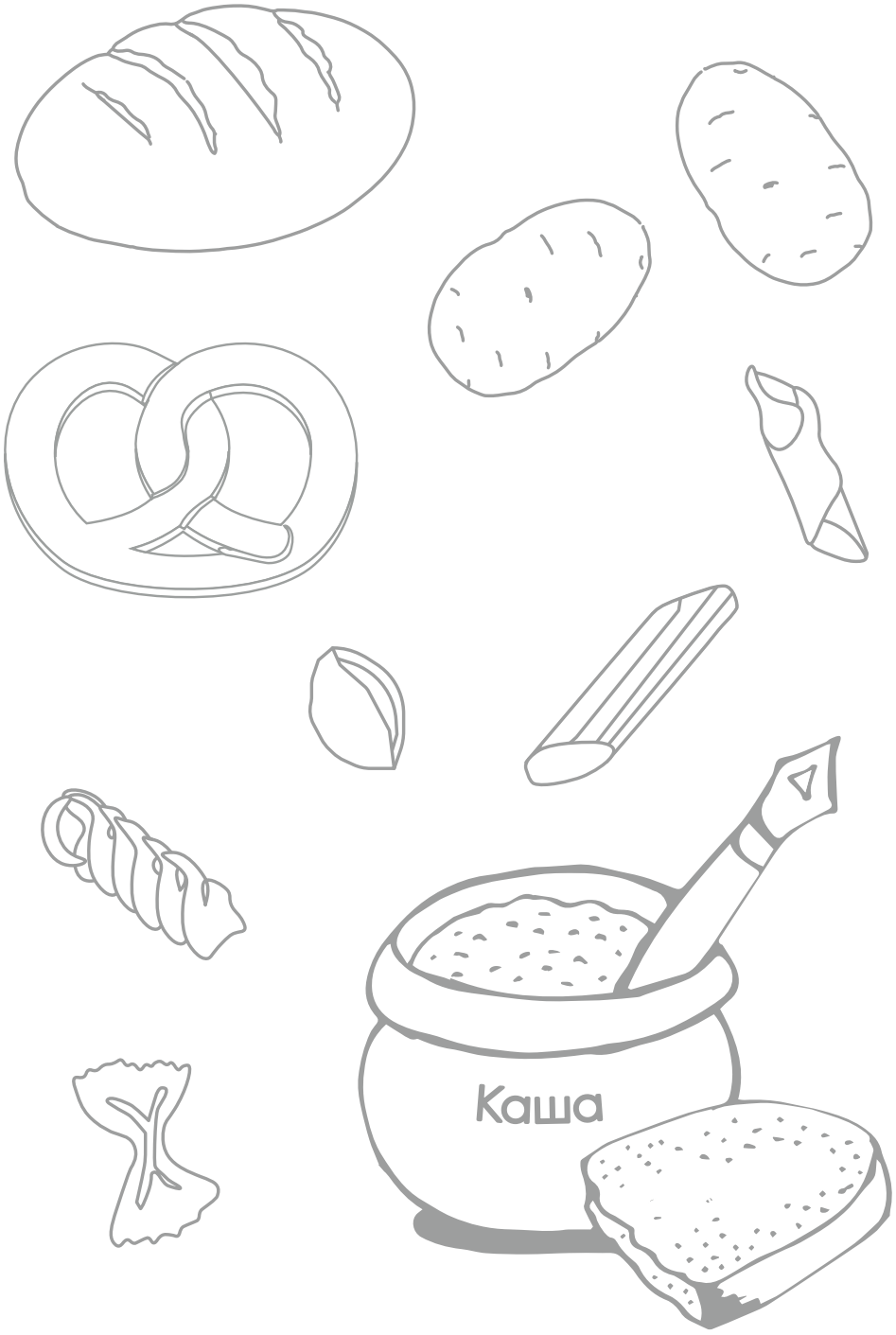
Используйте безопасные продукты

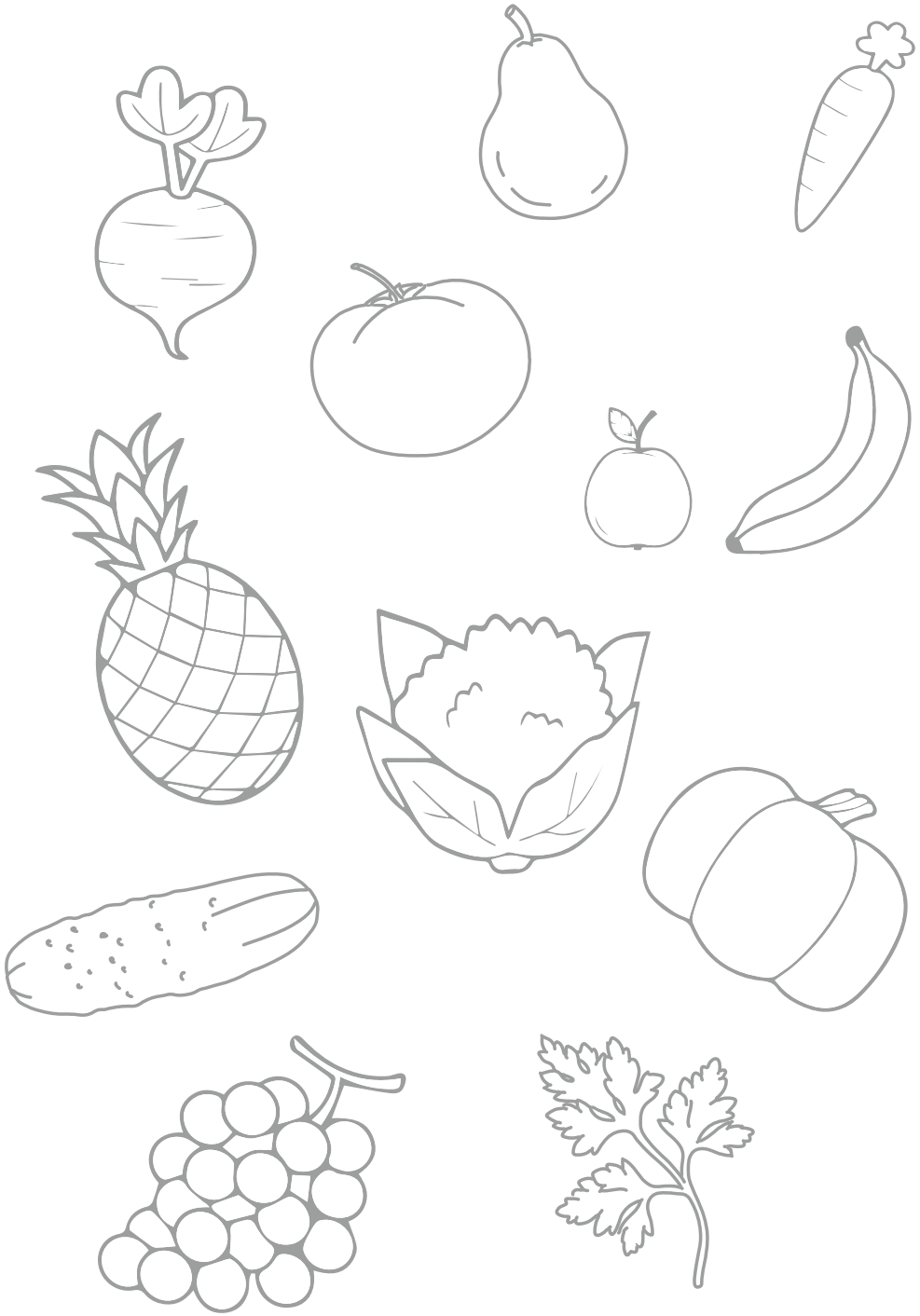
- В питании и приготовлении пищи используйте только чистую воду.
- Приобретайте продукты только в установленных местах торговли.
- Мойте фрукты и овощи, особенно если они употребляются в пищу сырыми.

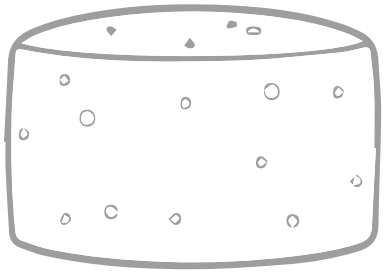
Флаер «Здоровое питание должно быть безопасным», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»



БЛОКНОТ

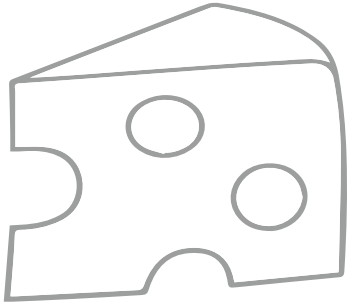

Каша

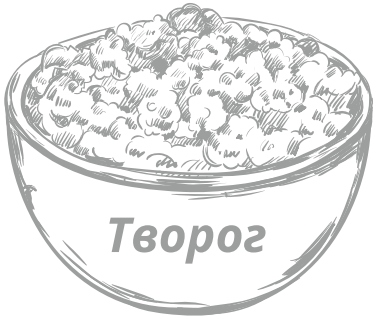


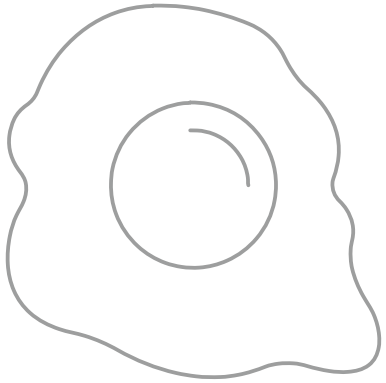


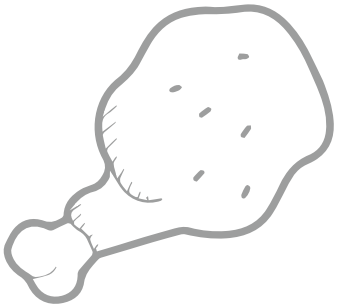

Молоко

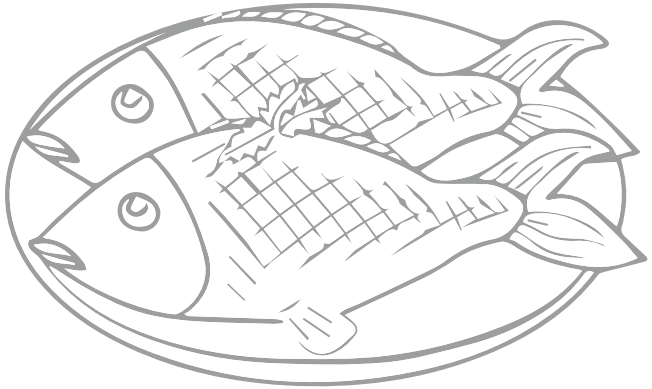

Кефир
Йогурт

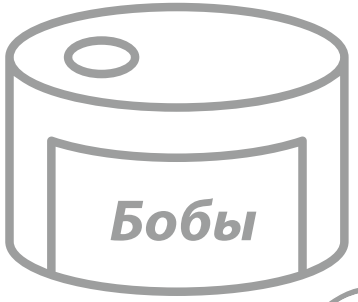


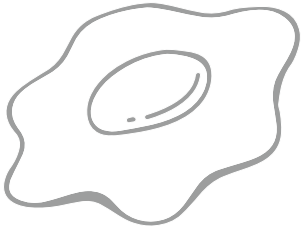

Творог

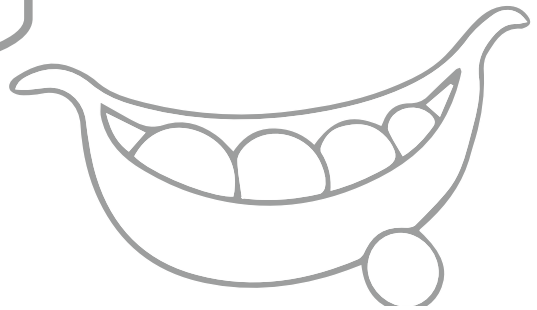







Бобы






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»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Контролируйте их потребление!

соль <5 г/сутки*

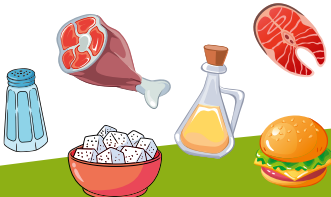
сахар <50 г/сутки*
или <10 % калорийности

жиры <65 г/сутки*
или <30 % калорийности

насыщенные жиры <20 г/сутки*
или <10 % калорийности

транс жиры <2 г/сутки*
или <1 % калорийности

* рекомендуемые уровни суточного поступления критически значимых пищевых веществ из расчета на рацион 2 000 ккал



здоровое-питание.рф

Цифры здоровья:

Артериальное давление

120/80

мм рт. ст.

Фруктов и овощей **5** порций в день

>10 000

шагов в день

<80

см (талия Ж)

<94

см (талия М)

Индекс массы тела (ИМТ)

от **18,5** до **25**

Формула ИМТ = $\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}}$

Закладка, 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