

Уважаемые родители!

Предлагаем вам материал, который размещается в рамках Регионального проекта Краснодарского края «Укрепление общественного здоровья»

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО

- 400 грамм овощей (кроме картофеля) и фруктов (листья салата) – это норма. Больше можно – вреда не будет.
- 3 порции овощей и фруктов обеспечивают необходимый уровень питательных веществ.
- На завтрак, обед и ужин употребляйте овощи (салат и салатные листья или одну из замен).
Два порции фруктов в день – это норма! Больше можно – вреда не будет.
- На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты. Заменяйте сахар, мед и сахар-песок.
- Самый оптимальный вариант – это ягоды. Они имеют высокую кислотность, несут пользу, улучшают настроение и дают высокий содержание полезных веществ.
- Цитрусы, ягоды и ягоды арктических шиповника, голубика и клубника, фрукты цитрусовой группы (апельсин, мандарин) быстро усваиваются.
- Источником пищевых волокон являются овощи и фрукты в любых количествах, проростки пшеницы, сушеные или замороженные.

ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС

1. Выбирайте перекус с содержанием белка и жира.
2. Сладкие, зерновые или сухие ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта или «перекуса».
3. Используйте натуральные или обогащенные молочные продукты в качестве перекуса. Например, творог или йогурт. Выбирайте продукты без добавленного сахара и соли.
4. Подарите мя, яйца, семени и орехи – отличный вариант для перекуса.
5. Насыщенные жиры – это медь. Старайтесь есть и регулярно употреблять продукты питания.

«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Принципы сбалансированного питания – залог полноценности рациона. В рационе важно учитывать жиры и белок – основа здоровья человека.

Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном соотношении «белок для здоровья». Правильно выстроены две основные группы пищи – овощи, белок и углебы.

Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном соотношении «белок для здоровья». Правильно выстроены две основные группы пищи – овощи, белок и углебы.

30%	25%
20%	25%
250 мл	

БЕРЕГИ ЗДОРОВЬЕ СМОДУ

- Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 35%.
- Два яблока в день снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%, а две бананы (разного цвета) – на 25%.
- Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 35%, среднего потребления – на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раз в неделю) – на 30%.
- Потребление 30 г орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.
- Ежедневный прием клетчатки снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.
- Использование йодированной соли позволяет избежать дефицита йода в организме и повысить устойчивость к заболеваниям.

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ (ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЦЕЛЬНЫХ ЗЛАКОВ, ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ОРЕХОВ, РЫБЫ В ОПТИМАЛЬНОМ КОЛИЧЕСТВЕ) СНИЖАЕТ РИСК СМЕРТНОСТИ НА 35%.

ТЫ СИЛЬНЕЕ, КОГДА ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

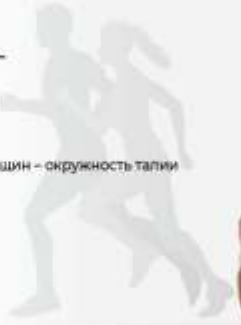
8 800 200 0 200 TAKZDOROVO.RU

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ

Здоровые цифры здорового человека – важно знать и контролировать!

- ▶ менее 140/90 мм рт ст – артериальное давление
- ▶ 5,0 ммоль/л – общий холестерин крови
- ▶ менее 102 см для мужчин и менее 88 см для женщин – окружность талии
- ▶ 5 порций овощей и фруктов ежедневно
- ▶ менее 5,0 грамма соли в день, использовать йодированную соль
- ▶ 10 000 шагов ежедневно
- ▶ 0 – не курить
- ▶ 0 – не иметь избыточного веса



**ТЫ СИЛЬНЕЕ,
КОГДА ЗНАЕШЬ,
ЧТО ЕШЬ**

СОЛЬ

Рекомендовано использование йодированной соли в количестве менее 5,0 грамм в день, что составляет примерно 1 чайную ложку. Количество в 5,0 грамм, включает всю соль, которая присутствует в рационе питания: добавляется при приготовлении пищи, участвует в досаливании уже приготовленных блюд, содержится в продуктах (хлеб, молочные продукты, полуфабрикаты, мясные и рыбные изделия).

- ▶ продукты с высоким содержанием соли: хлебобулочные изделия, мяскоколбасные изделия, копченая продукция, соусы, маринады и соленья, консервированная продукция, ликатные закуски (картофельные чипсы, сухарики, крендельки и др.), полуфабрикаты и продукция во «фритюре». Старайтесь не употреблять эти продукты!
- ▶ использование в пищу дополнительных вкусовых наполнителей (бульонных кубиков, соусов: майонез, кетчуп, соевый соус и др.) – способствует избыточному потреблению соли.

Высокое потребление соли способствует повышению артериального давления и повышает риск развития инфаркта миокарда и мозгового инсульта!

Сократить потребление соли ПРОСТО:

- ▶ не досаливать уже приготовленное блюдо
- ▶ снизить закладку соли при приготовлении блюд
- ▶ не использовать бульонные кубики, соусы, готовые салатные заправки и другие вкусовые добавки, содержащие соль
- ▶ избегать потребления маринованной и консервированной продукции (солёные помидоры и огурцы, квашенная капуста и др.)
- ▶ ограничить/исключить потребление мяскоколбасных изделий, копченой продукции
- ▶ не солить сырые овощи и зелень
- ▶ использовать сок лимона или специи (хмели-сунели, прованские травы) при приготовлении блюд, заменяя соль

Девиз сокращения потребления соли – «Соли меньше, но соль йодированная»



ЖИР

Высокое потребление насыщенных жиров способствует повышению холестерина крови и развитию сердечно-сосудистых заболеваний

Сократить потребление насыщенных жиров ПРОСТО:

- ▶ использовать при приготовлении пищи только растительные масла
- ▶ употребляйте молочные продукты низкой жирности или обезжиренные: молоко, кефир, йогурт – не более 1,5% жирности, творог – не более 3,0%, сметану – 10,0–15,0%, сыр – 4–17% жирности. Стараться не употреблять сливки, майонез, творожную массу и молочные сладкие десерты
- ▶ удалять весь видимый жир с мяса и кожи с птицы до приготовления блюда
- ▶ ограничить потребление мяскоколбасных изделий, копченых продуктов

САХАР

Высокое присутствие сахара в рационе способствует развитию кариеса, избыточного веса и ожирения, сахарного диабета, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Чем больше продуктов промышленного изготовления в рационе – тем выше потребление сахара!

Допустимо употребление до 50 граммов сахара в день. Можно меньше – больше нельзя! Это количество включает весь потребляемый сахар, содержащийся в пищевых продуктах, готовых изделиях и блюдах, присутствующих в суточном рационе.

Сократить потребление сахара ПРОСТО:

- ▶ ограничить/исключить потребление сладких напитков, особенно газированных
- ▶ сократить/исключить потребление сладостей (варенье, мед, джем, мармелад), кондитерских изделий и сладкой выпечки (конфеты, пирошки, торты, печенье с кремовой начинкой, кексы, маффины, пончики и подобное)
- ▶ выбирать продукты без дополнительных сладких вкусов (натуральный йогурт, творог)
- ▶ уменьшить использование сахара в напитках (чай, кофе, какао, морс, компот и др.)



**8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU**

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ УВЕЛИЧИВАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ АРТЕРИАЛЬНОЙ ГИПЕРТОНИИ НА 35%

С ДЕТЬМИ ТЫ СИЛЬНЕЕ!

ПОСОБИЯ И ЛЬГОТЫ ДЛЯ МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ

Каждый регион устанавливает, в дополнение к федеральным, свои размеры льгот, пособий и субсидий.

Так, например, в некоторых регионах России семьи, воспитывающие троих и более детей, имеют право на:

- Бесплатную парковку
- Бесплатный проезд в общественном транспорте
- Единовременные и ежемесячные выплаты при рождении ребенка
- Ежемесячные компенсационные выплаты:
 - на возмещение расходов по оплате за жилое помещение и коммунальные услуги
 - за пользование телефоном
 - на возмещение расходов в связи с ростом стоимости жизни
 - на возмещение роста стоимости продуктов питания

- ежегодную компенсационную выплату на приобретение комплекта детской одежды для посещения занятий на период обучения

Многодетным семьям оказывается натуральная помощь и предоставляются следующие льготы:

- освобождение от оплаты содержания детей в государственных детских садах;
- по установлению размера платы за жилое помещение и коммунальные услуги;

За 12 лет доля россиян, которые желают иметь 4 и более детей, удвоилась и составляет 14 %.



- право на предоставление жилых помещений, находящихся в собственности города, и субсидий для приобретения или строительства жилых помещений;
- право на бесплатное посещение зоопарка, оплату по льготным ценам посещения музеев, парков культуры и отдыха, выставок, стадионов, культурно-просветительных и спортивных мероприятий в государственных и муниципальных учреждениях культуры и спорта;
- преимущественное право на получение садовых участков;
- право на бесплатный проезд на всех видах городского пассажирского транспорта (кроме такси и маршрутного такси) одному из родителей в многодетной семье.

МНОГОДЕТНЫМ СЕМЬЯМ ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ:

- бесплатный отпуск по заключению врачей медицинских организаций государственной системы здравоохранения продуктов детского питания – на детей, не достигших семилетнего возраста;
- бесплатное обеспечение лекарственными препаратами детей в возрасте до 18 лет;
- бесплатное двухразовое питание детей, обучающихся в школах (лицеях, гимназиях и в других учреждениях);
- бесплатный проезд на всех видах городского пассажирского транспорта (кроме такси и маршрутного такси) детей в возрасте до 16 лет

(обучающихся в образовательных учреждениях – до 8 лет);

- право отдавать детей в государственные детские сады в первую очередь;
- бесплатный проезд на пригородном железнодорожном транспорте детей в возрасте до 16 лет; обучающихся в школах (лицеях, гимназиях и в других учреждениях) – до 18 лет;
- безвозмездное пользование детьми платными физкультурно-оздоровительными и спортивными услугами, оказываемыми учреждениями, входящими в городскую государственную систему физической культуры и спорта.

СЕМЬЯ



КТО РОДИЛСЯ В МНОГОДЕТНОЙ СЕМЬЕ:

- Антон Павлович Чехов – третий ребенок в семье. Всего у А. Чехова было три брата и сестра.
- Сэр Исаак Ньютон – в семье было четверо детей.
- Иоганн Себастьян Бах был восьмым ребенком в семье.
- Французский физик Мария Склодовская-Кюри родилась в Варшаве. Была младшей из пяти детей в семье.
- Автор периодической таблицы химических элементов Д. Менделеев был 17-м ребенком в семье.
- Известные ученые И. Павлов и И. Мечников выросли в семьях, где воспитывалось пятеро детей, причем И. Павлов был старшим сыном, а И. Мечников – младшим.
- К. Циолковский был пятым ребенком. У него было четверо старших и трое младших братьев и сестер.
- Писатель Ф. Достоевский и композитор П. Чайковский имели по шесть братьев и сестер.

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

В НАЧАЛЕ 2017 ГОДА ЧИСЛО МНОГОДЕТНЫХ СЕМЕЙ В РОССИИ СОСТАВИЛО 1 МЛН 566 ТЫС., ЧТО НА 25% БОЛЬШЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПОСЛЕДНЕЙ ПЕРЕПИСИ НАСЕЛЕНИЯ (1 МЛН 250 ТЫС. СЕМЕЙ; ВСЕРОССИЙСКАЯ ПЕРЕПИСЬ НАСЕЛЕНИЯ СОСТОЯЛАСЬ В 2010 ГОДУ). ОКОЛО 100 ТЫС. РОССИЙСКИХ СЕМЕЙ ВОСПИТЫВАЮТ ПЯТЬ-СЕМЬ ДЕТЕЙ, А 929 СЕМЕЙ – 11 ДЕТЕЙ И БОЛЕЕ.