



Служба
здоровья



Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ



Служба
здоровья



СОГЛАСНО ПОСЛЕДНИМ
РЕКОМЕНДАЦИЯМ
ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

необходимо
потреблять не менее

400 г

овощей и фруктов

В ДЕНЬ



Служба
здоровья



ЭТО НЕ ТАК МНОГО, КАК КАЖЕТСЯ!

ВСЕГО ОДИН ОГУРЕЦ,
ОДИН ПОМИДОР
И ОДНО ЯБЛОКО

В ДЕНЬ



Служба
здоровья



ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН:

80% растительной
пищи

20% животного
происхождения



Служба
здоровья



**Потребление овощей, фруктов
и зелени в достаточном
(и даже выше рекомендуемого)
количестве приносит
многоплановую пользу**



Служба
здоровья



ПОЛЬЗА ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ КЛЕТЧАТКИ ЗЕЛЕНИ

клетчатка обладает способностью увеличиваться в размерах, впитывая воду, и механически заполнять желудок, что способствует правильному пищеварению и похудению

ЭНЗИМЫ ПОМОГАЮТ РАСЩЕПЛЕНИЮ ЖИРОВ, БЕЛКОВ И УГЛЕВОДОВ

добавляя зелень в каждый прием пищи, вы помогаете своему желудочно-кишечному тракту быстрее и качественнее переваривать еду



Служба
здоровья



КАЛОРИЙНОСТЬ ЗЕЛЕНИ В СРЕДНЕМ:

36

калорий

на

100

граммов

МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП

**ОВОЩИ
И ФРУКТЫ**
(6-7 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

**МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**
(3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

**БЕЛКОВЫЕ
ПРОДУКТЫ**
(2 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»



ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



23 октября 2025 года
с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

«Здоровое питание»

ответит:

Железова Полина Викторовна

главный врач

ОГБУЗ «Центр общественного здоровья

и медицинской профилактики

Костромской области»

главный внештатный специалист по
медицинской профилактике департамента
здравоохранения Костромской области

8-800-450-0303



ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?



Витамины – это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Витамины нам
жизненно
необходимы

Витамины не
образуются в
организме и
должны
поступать с
пищей

Главный источник
витаминов -
полноценный
рацион из различных
групп продуктов –
растительного и
животного
происхождения

Витамин С

Шиповник,
сладкий перец,
смородина,
капуста,
помидоры,
яблоки, ананасы,
цитрусовые



Витамины группы В

Цельнозерновой
хлеб, крупы, мясо,
печень, рыба,
бобовые, яйца и
молочные
продукты



Витамин А

Рыбий жир, яйца,
сливочное масло,
творог, сметана,
морковь, тыква,
шпинат, сладкий
перец, брокколи



Витамин D

Жирные сорта
рыб, рыбий жир,
яйца



Витамин Е

Растительные
масла, семена,
орехи



Витамин К

Зеленые овощи,
яблоки, лук,
горошек



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Будь здоров!



- ✓ **Умеренность**
соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией
- ✓ **Разнообразие**
потребление всех необходимых компонентов питания
- ✓ **Сбалансированность**
правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов

СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКЕ



СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

- Вместо жарки пищи – тушите, варите, запекайте или готовьте на пару
- Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье и т.д.)
- Утоляйте жажду водой (1,5-2 л. в сутки)
- Не пере едайте!
- Старайтесь **не есть** в моменты сильного стресса и усталости
- Внимательно читайте **состав** продуктов на упаковке



3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) + 2 дополнительных



последний прием пищи не позднее, чем за 4 часа до сна



интервал между завтраком и ужином не более 10-11 часов

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Увеличение количества овощей и фруктов – не менее 500 грамм в день
- Регулярное употребление продуктов из цельного зерна
- Употребление хлеба из муки грубого помола
- Употребление жирной рыбы 2-3 раза в неделю
- Для заправки салатов использовать растительное масло
- Сокращение соли (менее 5 грамм в сутки), трансжиров и доли насыщенных жиров
- Ежедневное употребление суточной порции орехов - 30 грамм
- Не злоупотреблять алкоголем
- Сокращение или отказ от употребления сладких газированных напитков, в том числе с добавлением фруктозы



Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода



При походе в магазин составляйте список необходимых продуктов



Уберите солонку с обеденного стола

I ГРУППА - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

ИХ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ В НАИБОЛЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ. ЗЕРНОВЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЭНЕРГИИ И УГЛЕВОДОВ, ВХОДЯТ В СОСТАВ ГОРМОНОВ, ФЕРМЕНТОВ, СОДЕРЖАТ БЕЛОК, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. СПОСОБСТВУЮТ НОРМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПОВЫШАЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОРГАНИЗМА, УМЕНЬШАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ. КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ

II ГРУППА - ОВОЩИ

РАЦИОН, БОГАТЫЙ ОВОЩАМИ, ИМЕЕТ НИЗКУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ, СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СОСТОЯНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ЖИРОВ, ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, КАНЦЕРОГЕНОВ, АЛЛЕРГЕНОВ, СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, ОСТЕОПОРОЗА, НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ МНОГИХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ

III ГРУППА - ФРУКТЫ

В НИХ СОДЕРЖАТСЯ ПИЩЕВЫЕ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА (КАЛИЙ, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИН С, ФОЛАТ И ДР.), НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ И СНИЖАЮЩИЕ РИСК РАЗВИТИЯ НЕКОТОРЫХ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ: САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ, НЕКОТОРЫХ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (РАКА ПОЛОСТИ РТА, ЖЕЛУДКА, ТОЛСТОЙ КИШКИ И ДР.), МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ И ОСТЕОПОРОЗА, СПОСОБСТВУЕТ УМЕНЬШЕНИЮ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА. КАК ПРАВИЛО, ФРУКТЫ ИМЕЮТ МАЛО ЖИРА, НАТРИЯ И КАЛОРИЙ, НЕ СОДЕРЖАТ ХОЛЕСТЕРИН

IV ГРУППА - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РАЦИОНЫ С ВКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ И ЗУБОВ, УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ, ВОЛОС, ПОДДЕРЖАНИЮ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, КИШЕЧНОЙ МОТОРИКИ И СОСТАВА МИКРОФЛОРЫ, УМЕНЬШЕНИЮ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА. В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, КАЛИЙ, ВИТАМИНЫ А, D, ГРУППЫ В И БЕЛОК. ОДИН СТАКАН МОЛОКА ИЛИ ЖИДКИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ НА 25%, А ВИТАМИНЕ В2 - НА 20%

V ГРУППА - БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

МЯСО, КУРИЦА, РЫБА, ЯЙЦА, СУХИЕ БОБЫ, ФАСОЛЬ, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ. ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ БОГАТЫ ПОЛНОЦЕННЫМ БЕЛКОМ, СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ВИТАМИН Е, ЖЕЛЕЗО, ЦИНК И МАГНИЙ. МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПТИЦА, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ЗАЩИТНЫХ СИЛ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА, СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ АНЕМИИ И ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ. ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ, ОДНАКО, ОГРАНИЧИТЬ ИЗ-ЗА БОЛЬШОЙ КАЛОРИЙНОСТИ, ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ХОЛЕСТЕРИНА (ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, СУБПРОДУКТЫ)

VI ГРУППА - ЭТО ЖИРЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ МАСЛА, МАРГАРИН, КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ

ЭТИ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ И НЕЧАСТО. К ЭТОЙ ЖЕ ГРУППЕ ОТНЕСЕНЫ АЛКОГОЛЬ И САХАР, В ТОМ ЧИСЛЕ СОДЕРЖАЩИЙСЯ В СЛАДОСТЯХ, СЛАДКИХ НАПИТКАХ. ЭТИ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО КАЛОРИЙ, НО В НИХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

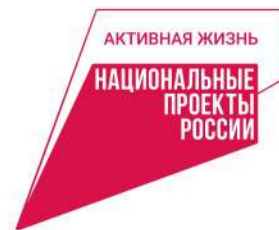


ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО, ВЫ
СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА
ДОЛГИЕ ГОДЫ!





21%

НЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ
НАД ТЕМ,
ЧТО УПОТРЕБЛЯЮТ

60%

РОССИЯН СЛЕДЯТ
ЗА ПИТАНИЕМ

7%

ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ЭТО



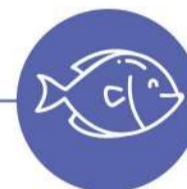
Капуста, кабачки, брокколи, морковь, тыква, перец сладкий, свекла – больше разнообразных овощей. Отдавайте предпочтение сезонным овощам



Ягоды, фрукты и сухофрукты на десерт и в качестве перекуса



Выбирайте необработанные крупы, ржаной хлеб. Ограничьте сладкую выпечку



Рыба, птица, яйца, бобовые и орехи. Ограничьте сыр и мясо, исключите из рациона переработанные продукты (колбаса, сосиски)



Пейте воду, компоты и морсы (без сахара или с небольшим количеством). Избегайте употребления сладких напитков

не более **5** грамм
СОЛИ В ДЕНЬ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ

9-12 грамм
СОЛИ В ДЕНЬ

В СРЕДНЕМ ПОТРЕБЛЯЮТ
БОЛЬШИНСТВО ЖИТЕЛЕЙ
РОССИИ



ИЗБЫТОЧНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
СОЛИ

способствует повышению артериального давления, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета

