



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ
(Минобразование Рязанской области)**

Начальникам МОУО

Директорам ОГБПОУ, ОГБОУ

ул. Каширина, 1, Рязань, 390000
тел.: (4912) 51-51-52
e-mail: minobr@ryazangov.ru
<https://minobr.ryazangov.ru>

18.12.2024 № ЛР/12-13956

На № _____ от _____

О реализации национального проекта
«Демография»

Уважаемые коллеги!

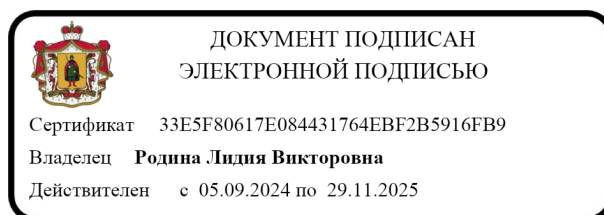
Министерство образования Рязанской области направляет материалы по профилактике заболеваний и принципам ведения здорового образа жизни, разработанные Министерством здравоохранения РФ.

Просим довести информацию до заинтересованных лиц и разместить инфографику на стендах, в социальных сетях и корпоративных информационных системах.

Приложение: инфографика на 36 л.

Заместитель министра

Л.В. Родина

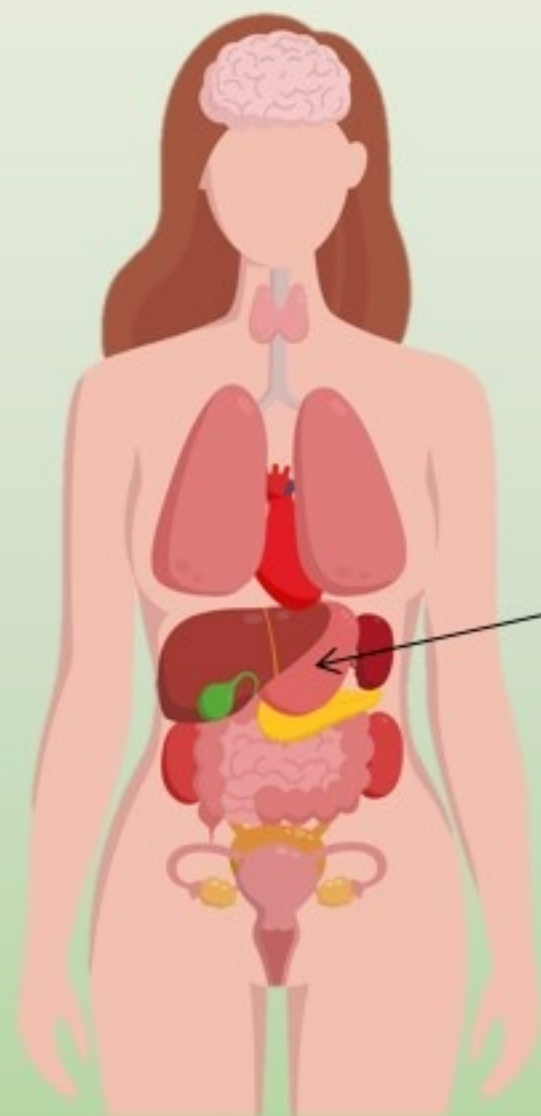


Породина Мария Александровна

+7 (4912) 51-51-52 (доб. 430)



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



ЖЕЛУДОК

БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Капуста богата витаминами С, А, В1, Р, К, В6, U. В ней также много минералов (сера, кальций, калий, фосфор), клетчатки и воды. Сок помогает восстанавливать слизистые оболочки



ТЫКВА

Тыква – диетический овощ. Благодаря низкому содержанию в мякоти органических кислот и грубой клетчатки его можно употреблять при воспалительных заболеваниях кишечника и желудка



КАРТОФЕЛЬ

Содержит соли калия и фосфора, а также натрий, кальций, магний, железо, серу, хлор и микроэлементы — цинк, бром, кремний, медь, бор, марганец, йод, кобальт и другие. Обволакивает и защищает слизистую желудка



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



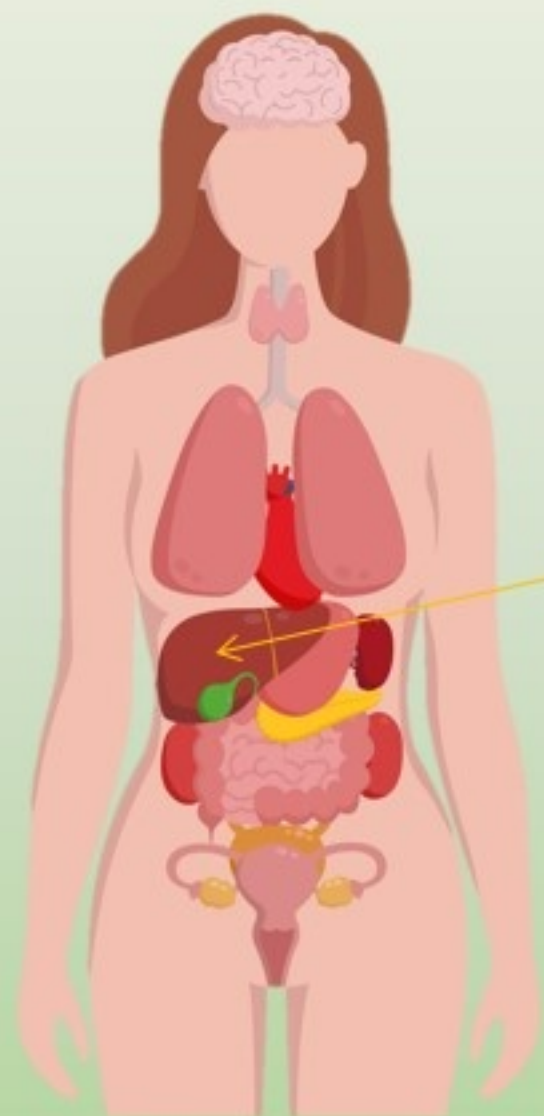
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ЧЕМ ОПАСНО неправильное питание





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



ПЕЧЕНЬ

БРОККОЛИ

Содержит витамины B1, B2, C, PP, B и E, соли калия, фосфора, кальция и магния. Предохраняет клетки печени от повреждений



СВЁКЛА

Богата витаминами A, группы B (B1, B2, B6, фолиевой кислотой) и фосфором, которые служат строительным материалом для клеток печени.



ОГУРЕЦ

Содержит витамины: B1, B2, A, PP, C, а также минеральные вещества: калий, кальций, магний, железо, фосфор, йод, фтор, хром, цинк и кобальт. Способствует очищению печёночной ткани



МОРКОВЬ

Морковный фреш помогает нормализовать желчеотток, что приводит к снижению нагрузки на печень, позволяя ей очищаться естественным образом



БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА

Капуста богата витаминами C, A, B1, P, K, B6, U. В ней также много минералов (сера, кальций, калий, фосфор), клетчатки и воды. В капусте содержится каротин, полисахариды, белки. С помощью капусты также можно восстановить печень, освободить её от токсинов и повысить работоспособность важного органа



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ПИТАНИЕ должно быть

✓ разнообразным

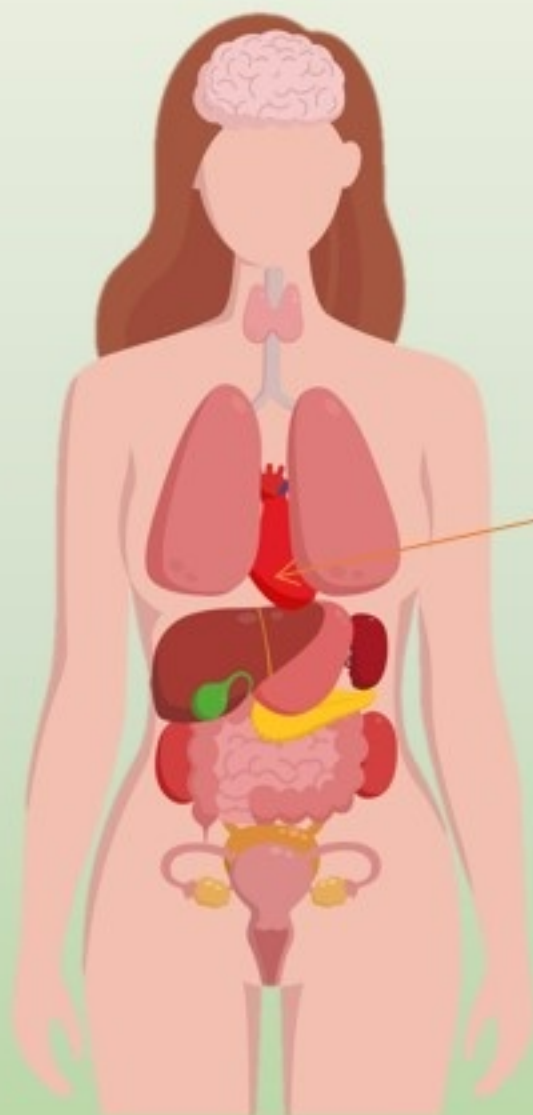
✓ умеренным

✓ сбалансированным





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



СЕРДЦЕ

ПОМИДОР

Содержит ликопин, витамины С и К, калий, фолиевую кислоту. Помогает укрепить сердечную мышцу и предотвратить инфаркт



СВЁКЛА

Содержит микроэлементы: железо, йод, цинк, калий, магний, марганец, фтор, фосфор, медь. Приводит кровяное давление в норму, препятствует образованию тромбов



БАКЛАЖАН

Содержит витамины С и В6, фолиевую кислоту, каротин, а также микроэлементы: калий, кальций, железо, медь, цинк и другие. Высокое содержание в баклажанах солей калия оказывает положительное влияние на работу сердца



МОРКОВЬ

Морковь богата витаминами А, В3, В4, В5, В9, С, Е, а также калием, натрием, фосфором, кальцием, магнием и железом. При регулярном включении овоща в рацион стабилизируется уровень холестерина в крови. Это снижает риски развития ишемической болезни сердца и атеросклероза



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

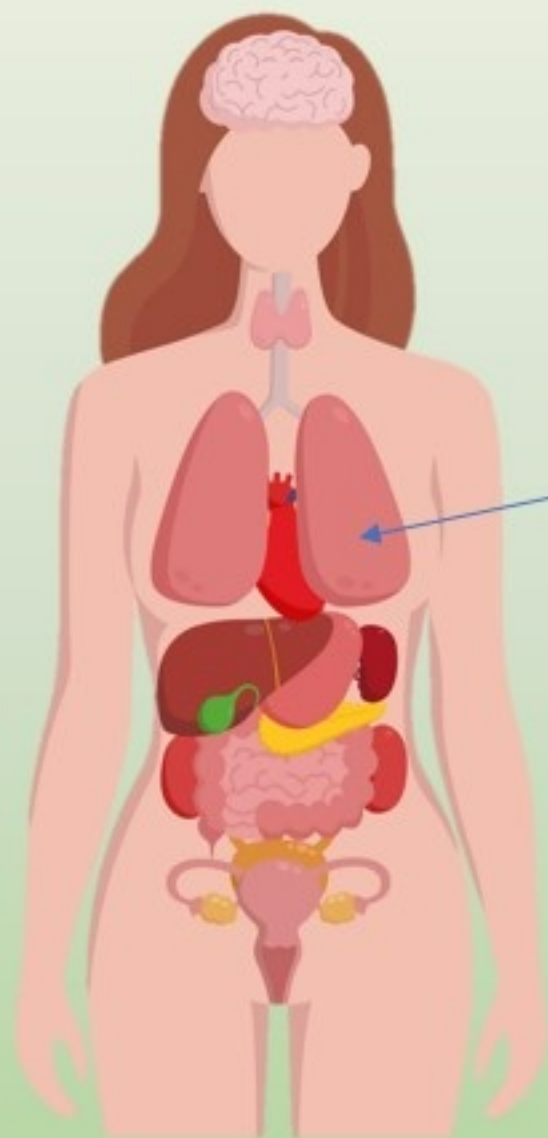
ТАРЕЛКА здорового питания



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



ЛЕГКИЕ

МОРКОВЬ

Бета - каротин питает и укрепляет легочную ткань



БРОККОЛИ

В брокколи много сульфорафана, который обладает сильным противораковым эффектом



ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ И ОСТРЫЙ

Содержат витамины С, А, В, Е, Р, а также калий, натрий, кальций, цинк, магний, фосфор, кремний, железо и йод. Тормозят воспалительные процессы



СВЁКЛА

Пигменты беталаины в составе свёклы оказывают противовоспалительный эффект как на легкие, так и на организм в целом. Также полезна зеленая часть свёклы, поскольку она богата магнием, калием, витамином С и каротиноидными антиоксидантами



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ВОДА

основа нашей жизни



МОЗГ
90%



легкие
83%



сердце
73%



кровь
85%



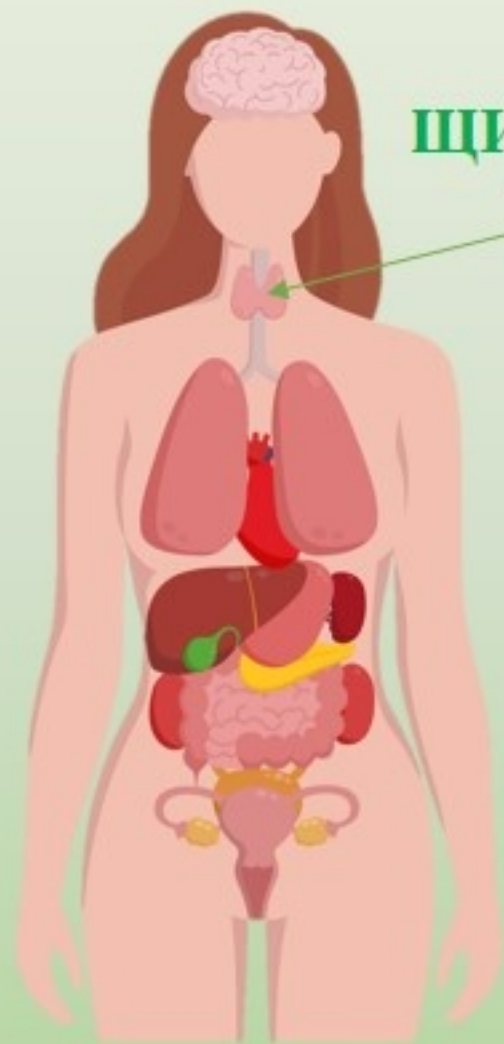
почки
79%



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



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



ЩИТОВИДНАЯ ЖЕЛЕЗА

ШПИНАТ

Содержит много йода и других полезных веществ



ЧЕСНОК

Содержит йод, селен и тирозин. Способствует полноценному функционированию щитовидной железы



ТЫКВЕННЫЕ СЕМЕЧКИ

Богаты белком, клетчаткой, полезными жирами, витаминами и минералами. Способствуют регенерации эпителиальных клеток щитовидной железы



ЛУК

Содержит аллиины (алкилцистеин сульфоксиды), полисахариды, сахарозу и другие сахара, флавоноиды, стероидные сапонины, а также витамины (аскорбиновая кислота, B1, B2, PP, провитамин A), соли кальция, фосфора, микроэлементы. Укрепляет организм и улучшает функции щитовидной железы



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

21%

РОССИЯН НЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ
НАД ТЕМ, КАКУЮ ЕДУ УПОТРЕБЛЯЮТ

60%

РОССИЯН СЛЕДЯТ ЗА ПИТАНИЕМ

7%

РОССИЯН ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

ОВОЩИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ



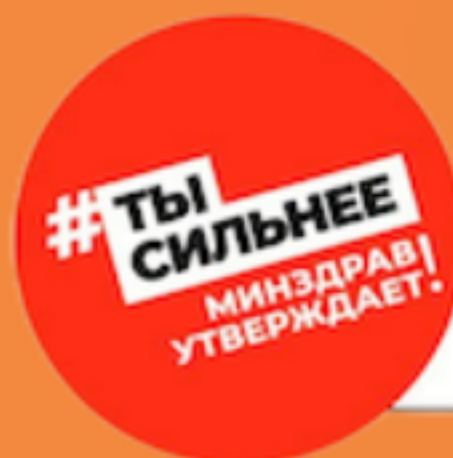
Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов, включая возраст, пол и уровень физической активности человека

Потребление овощей и фруктов в достаточном количестве приносит многоплановую пользу:

- способствует росту и развитию детей
- увеличивает продолжительность жизни
- способствует сохранению психического здоровья
- обеспечивает здоровье сердца
- снижает риск онкологических заболеваний
- снижает риск ожирения
- снижает риск диабета
- улучшает состояние кишечника
- улучшает иммунитет



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



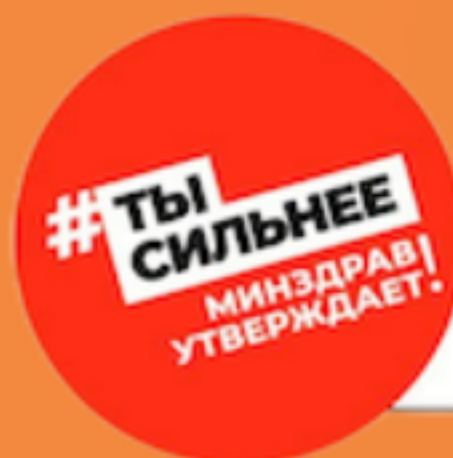
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Источники пищевых волокон:



Овощи и зелень





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



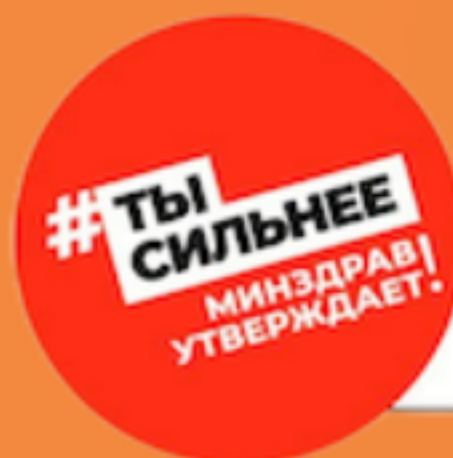
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Источники пищевых волокон:



Черника, малина,
ежевика и голубика





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

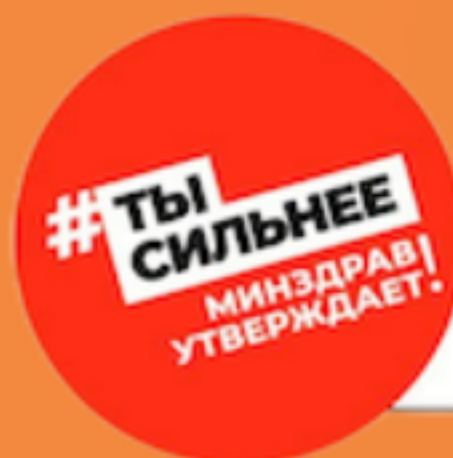


Источники пищевых волокон:



Сухофрукты, орехи и
семена





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



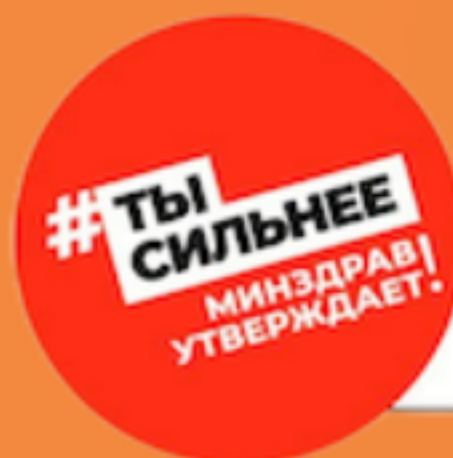
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Источники пищевых волокон:



Яблоки, груши с
кожурой, апельсины,
бананы





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

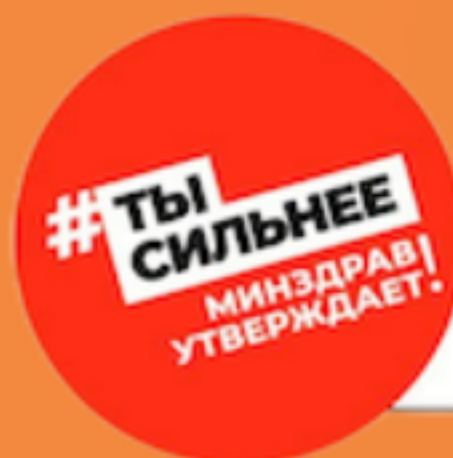


Источники пищевых волокон:



Фасоль, сушеный горох
и чечевица





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



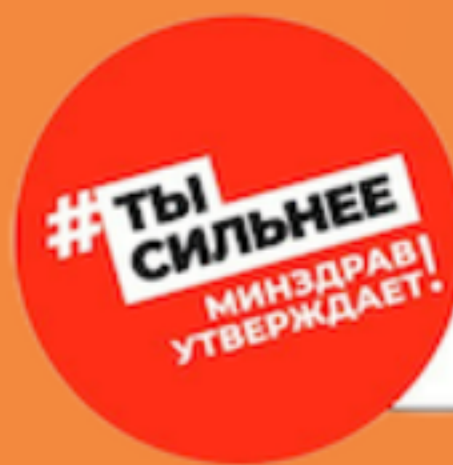
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Источники пищевых волокон:



**Отруби, цельные злаки
и цельнозерновой хлеб**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

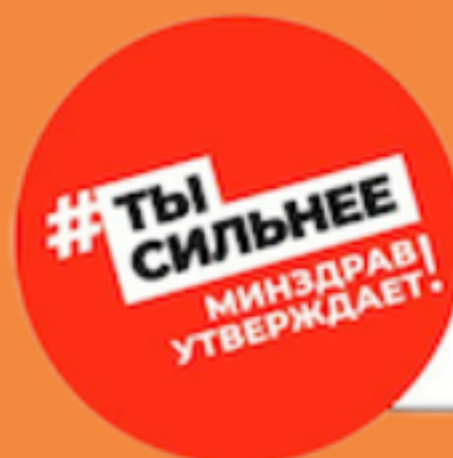


Пищевые волокна: путь к здоровому пищеварению и не только



Пищевые волокна —
компоненты пищи,
перерабатываемые
полезной микрофлорой
кишечника.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

Пищевые волокна способствуют:



- достижению здорового веса
- снижению уровня холестерина и глюкозы
- поддержанию здоровья кишечника



Суточная норма
потребления пищевых
волокон - **20-25г**



Рассчитайте БЖУ для себя

Минимальное количество
питательных веществ в день,
которые должны поступать с
пищей:

- Белки - 0,8 г на 1 кг Вашего веса
- Жиры - 0,8 г на 1 кг Вашего веса
- Углеводы - 2 г на 1 кг Вашего веса





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Следите за калорийностью рациона

Калорийность продукта – энергия, которую Вы получаете с пищей.

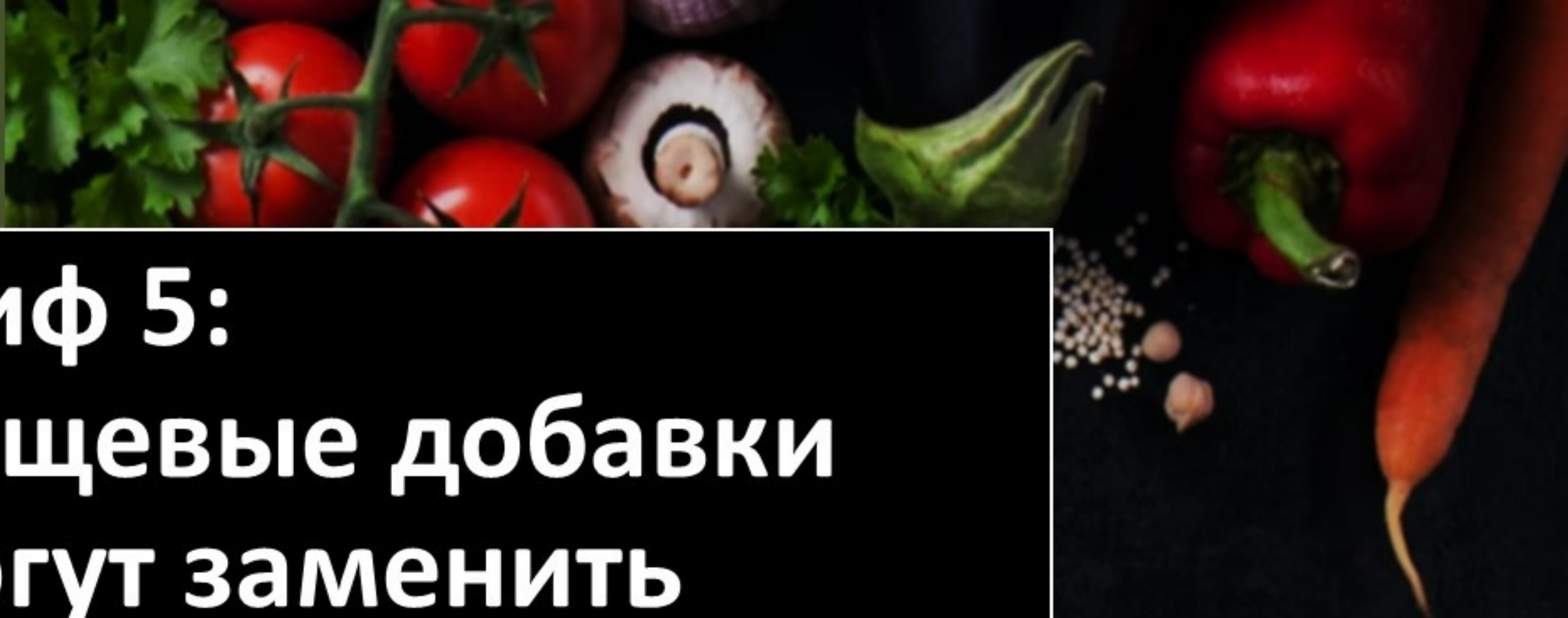
Средняя норма килокалорий в день:

- 2400-2800 ккал для мужчин
- 1800-2200 ккал для женщин



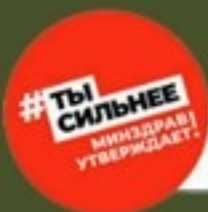


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Миф 5: Пищевые добавки могут заменить здоровую диету

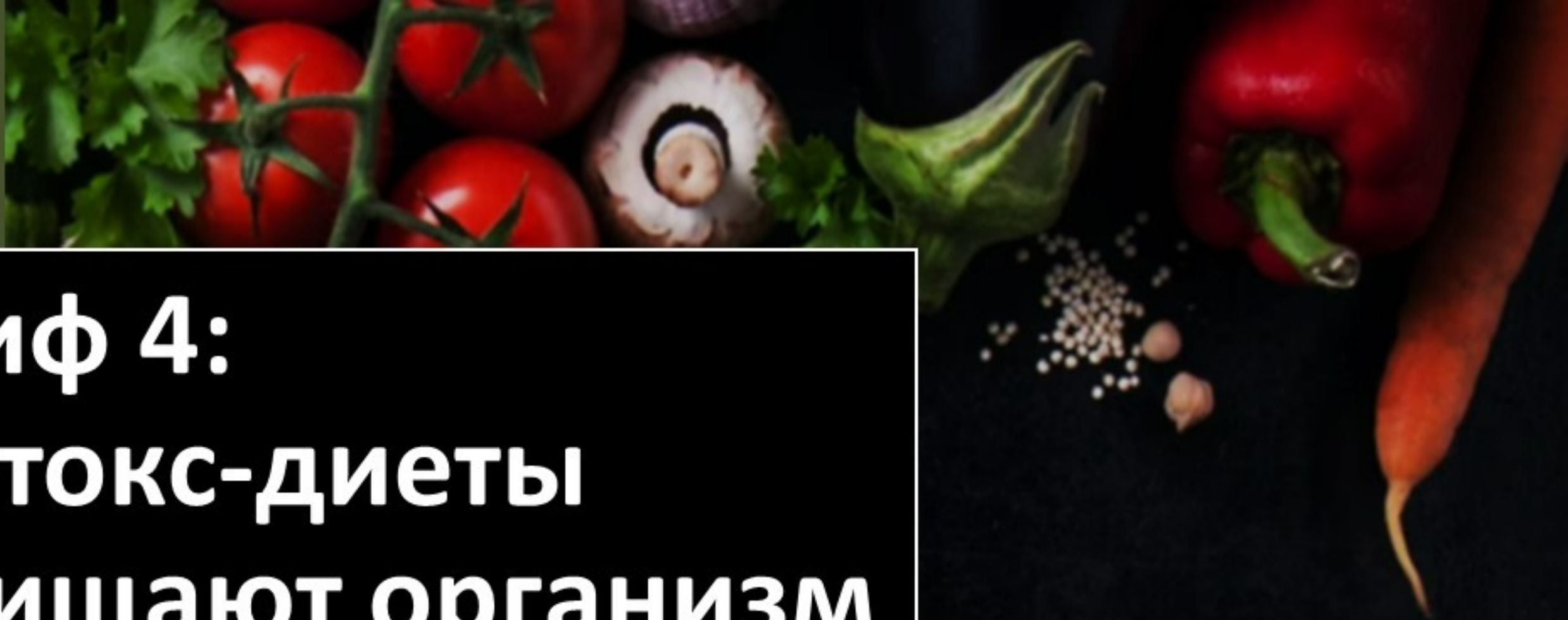
Некоторые добавки могут быть полезны для устранения дефицита питательных веществ, но они не могут компенсировать нездоровые пищевые привычки.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



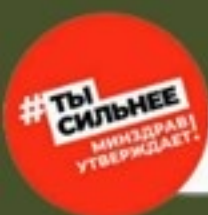
Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Миф 4: Детокс-диеты очищают организм от токсинов

Организм сам выводит токсины
через печень и почки.

Детокс-диеты не эффективнее в
очищении организма, чем
сбалансированное питание.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

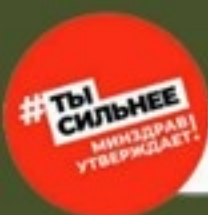


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Миф 3: Сахарозаменители абсолютно безвредны

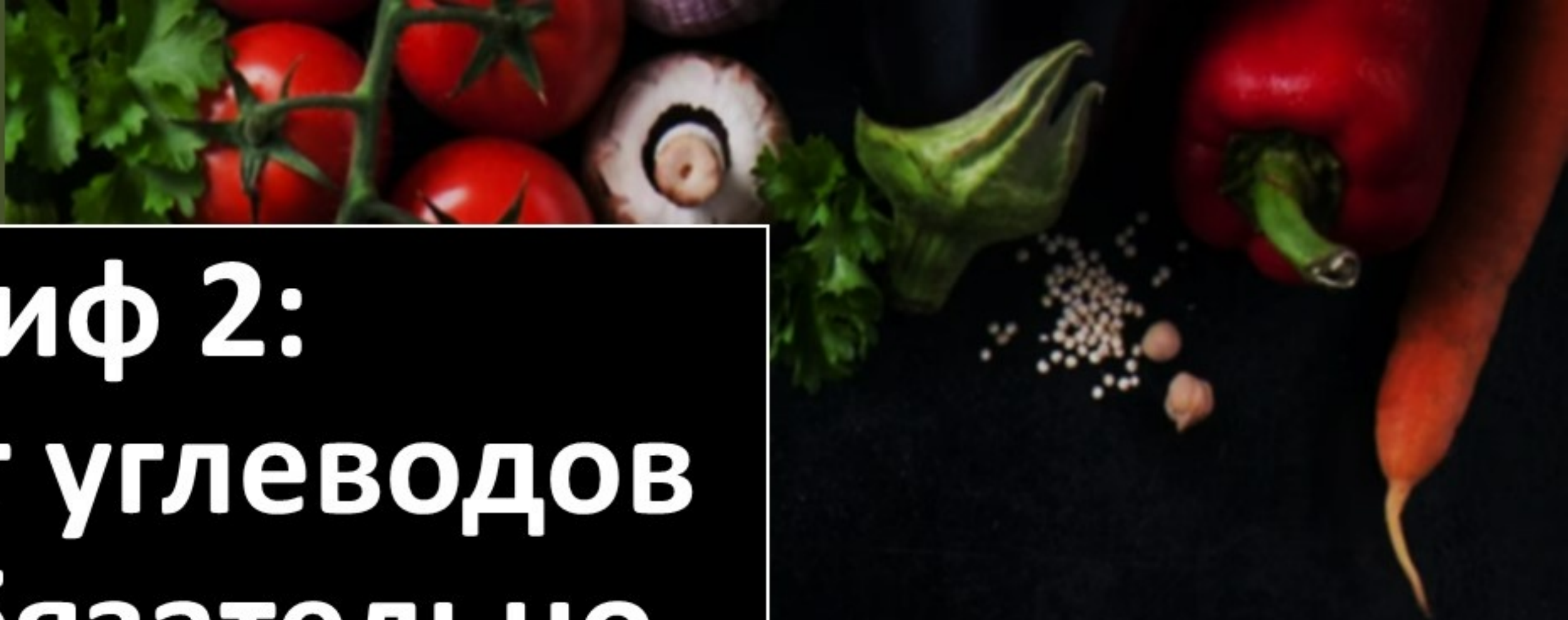
Они содержат меньше калорий, чем сахар, но могут иметь отрицательное воздействие на метаболизм и кишечную микрофлору.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU

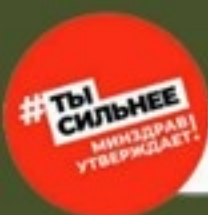


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Миф 2: От углеводов обязательно наберешь вес

От углеводов можно
набрать вес только в
случае чрезмерного их
употребления.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

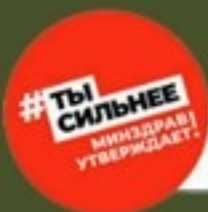


Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



Миф 1: Все жиры вредны

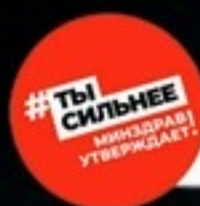
В отличие от трансжиров, жиры, содержащиеся в мясе, молочных продуктах, растительном масле и орехах, полезны для организма.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Мифы о здоровом питании





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Контролируйте Ваш вес

Неправильное питание может привести к ожирению.
Оцените, в норме ли Ваш вес, с помощью индекса
массы тела:

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

Норма ИМТ 18,5—24,9 кг/м².





8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Преимущества здорового питания:



- повышение энергии
 - улучшение сна
 - улучшение настроения
 - укрепление иммунитета
 - здоровый вес
 - снижение риска хронических заболеваний
- 

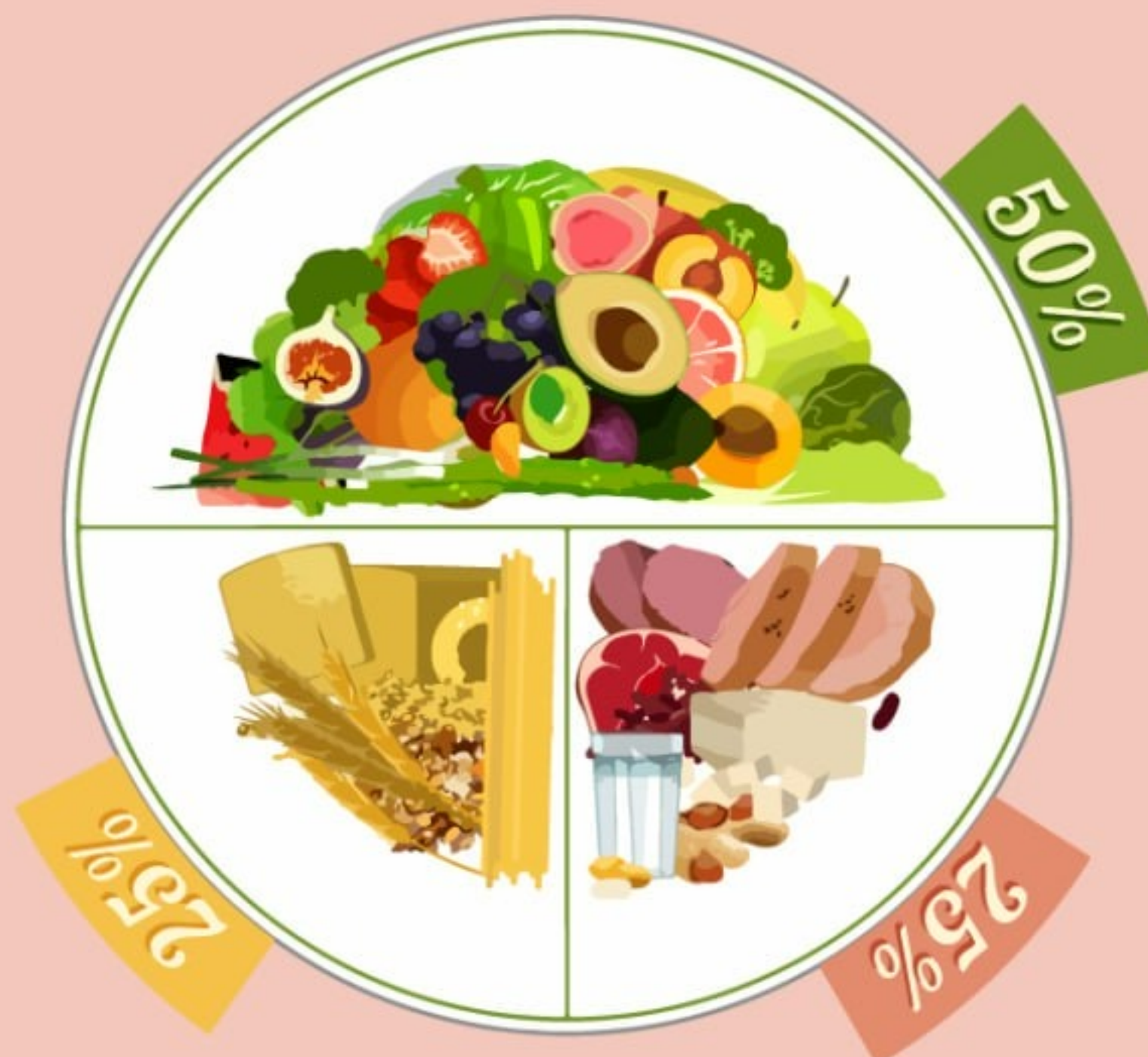


8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Соблюдайте баланс в рационе!



Тарелка здорового питания выглядит следующим образом:

- На первой половине тарелки - овощи и фрукты.
- Четверть тарелки - зерновые продукты (крупы, хлеб).
- Другая четверть тарелки - белковая пища (бобовые, орехи, молочные продукты, мясо, птица, рыба).



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Контролируйте количество потребляемой еды



Ешьте в умеренных количествах. Рекомендуемый вес одной порции — 200-300 г. Кратность приема пищи 5-6 раз в день.

В качестве профилактики переедания перекусывайте овощами, фруктами и молочными продуктами.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

0 пользе завтрака

Завтрак помогает:

- зарядиться энергией на весь день
- поднять настроение и снизить уровень стресса
- контролировать голод в течение дня
- улучшить память и внимание
- не переедать в течение дня





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Полезные советы по здоровому питанию

Регулярно употребляете:

- 400 г или 5 порций овощей и фруктов ежедневно
- бобовые и цельные злаки
- оливковое масло, орехи, авокадо
- рыбу не менее 2 раз в неделю
- менее 25 г сахара в день
- менее 5 г соли в день





Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Питайтесь правильно!

- Непременно завтракайте.
- Не употребляйте некачественные или испорченные продукты.
- Чаще ешьте маленькими порциями.
- Не употребляйте много фастфуда и сладостей.
- Употребляйте больше овощей и фруктов.
- Не употребляйте алкоголь.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

16 – 22 декабря Неделя популяризации здорового питания



Здоровое питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека. Поддержание здорового питания помогает избежать нарушений метаболизма и развития заболеваний.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV.RU



Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
Рязанской области

Ты то, что ты ешь

Под правильным питанием подразумевается сбалансированный рацион, включающий в себя:

- больше фруктов, овощей и цельнозерновых продуктов
- употребление не менее 400 г (5 порций) фруктов и овощей в день
- употребление менее 25 г сахара в день
- употребление менее 5 г соли в день
- больше продуктов, содержащих ненасыщенные жиры (рыбу, авокадо, орехи, оливковое масло)
- питание 5-6 раз в сутки с промежутком в 3-4 часа.

