A photograph of a young family of three painting a wall. A man in a white t-shirt and jeans stands on the left, a woman in a white tank top and jeans stands in the center, and a young boy in a white tank top and jeans stands on the right, all holding paint rollers. The wall is blue with white brushstrokes.

СДЕТЬМИ
ЖИЗНЬ
ЯРЧЕ

#**ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЛОМАЙ СТЕРЕОТИПЫ

КОГДА ДЛЯ
ТВОЕГО РЕБЕНКА
«БЫЧОК» –
ЭТО
ЖИВОТНОЕ



#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЧАЩЕ ВСЕГО ДЕТИ НАЧИНАЮТ
КУРИТЬ ПО ПРИМЕРУ РОДИТЕЛЕЙ.
ПАССИВНОЕ ВДЫХАНИЕ ТАБАЧНОГО
ДЫМА ИЛИ ЕГО СЛЕДОВ ОТ КУРЯЩЕГО
РОДИТЕЛЯ ТАК ЖЕ ОПАСНО,
КАК И АКТИВНОЕ.



СДЕТЬМИ
СЧАСТЬЯ
БОЛЬШЕ

#**ТЫ**
СИЛЬНЕЕ

МИНЗДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ

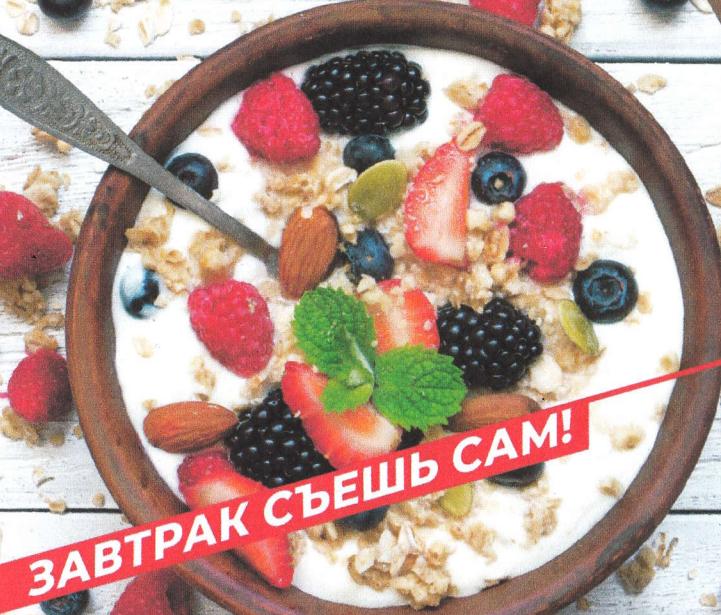
ПОЛУЧАЙ
«5» КАЖДЫЙ
ДЕНЬ



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

ЕЖЕДНЕВНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ
400 Г СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ
СНИЖАЕТ РИСК РАЗВИТИЯ
ИНСУЛЬТА НА 32%

ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Независимо от типа питания, рацион должен быть равномерно распределен в течение дня. Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, способствует оптимальному усвоению пищевых веществ и балансирует обменные процессы.

Физиологически обоснованным является 3-4х разовый прием пищи в течении дня с соблюдением основных приемов – завтрака, обеда и ужина. При длительном трудовом дне рекомендуется дополнительный прием пищи – второй завтрак.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



СОБЛЮДАТЬ
ЗДОРОВО!

ПРИМЕРЫ ЗДОРОВОГО ЗАВТРАКА

1.



2.



3.



САМЫЙ ВАЖНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ – ЭТО ЗАВТРАК!

- ▶ Завтраку – быть. Самый обязательный прием пищи – это завтрак. С него начинается день, поэтому он должен быть регулярным – ежедневным. Никогда не пропускайте завтрак.
- ▶ Самый оптимальный вариант для завтрака – это каша, в ее составе много пищевой клетчатки, а это необходимо для активной моторики пищеварительного тракта. Лучший выбор – это каша из овсяных хлопьев, дополненная ягодами, фруктами, орехами или сухофруктами.
- ▶ Традиционную яичницу или омлет всегда дополняйте овощным салатом с зеленью и растительным маслом.
- ▶ Молочные продукты (творог и йогурт) тоже целесообразно обогатить пищевыми волокнами – добавить зелень, овощи, фрукты, ягоды, орехи или сухофрукты.
- ▶ Бутерброд можно съесть, особенно утром. Хлеб выбирайте из цельных злаков, а еще лучше с добавлением семян и отрубей.
- ▶ Сливочное масло следует потреблять ограничено – не более 5,0 грамм (1 чайная ложка) на блюдо!
- ▶ Завершайте завтрак приемом фрукта.

ЛИЦА, ПРОПУСКАЮЩИЕ ЗАВТРАК, ИМЕЮТ БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ МАССУ ТЕЛА И РИСК РАЗВИТИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА