



ФБУЗ «Центр гигиенического  
образования населения»  
Роспотребнадзора

# ФРИПСЫ

*здоровые перекусы*



# РЕЖИМ ПИТАНИЯ

способствует выработке условно-рефлекторных реакций, помогающих работе пищеварительной системы

**3-5 раз в день**

- 3 основных приема пищи с горячим блюдом (завтрак, обед, ужин)
- 2 дополнительных (2-й завтрак, полдник)



# ЗДОРОВЫЕ ПЕРЕКУСЫ



- важная составляющая здорового питания
- поддерживают энергию на протяжении дня
- помогают избежать импульсивных решений в питании

# **ФРИПСЫ** *фруктовые чипсы*

тонкие слайсы фруктов и ягод, высушенные в дегидрататоре без добавления сахара и консервантов

- удаление влаги, ограничение роста микроорганизмов, сохранение полезных веществ
- **яблоки, бананы, груша, киви, апельсин, хурма, ананас, дыня**



*Все новое - это хорошо  
забытое старое!*



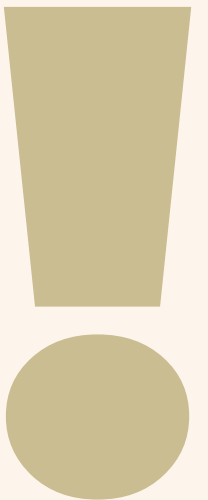
# ПОЛЬЗА ФРИПСОВ

- насыщенный, концентрированный вкус
- сохраняются витамины и микроэлементы
- не жарятся в масле
- без использования усилителей вкуса и добавленного сахара
- удобно хранить и брать с собой



# УПОТРЕБЛЯТЬ С ОСТОРОЖНОСТЬЮ

- ✓ при наличии пищевой аллергии, сахарного диабета, избыточной массы тела, заболеваний желудочно-кишечного тракта
- ✓ учитывать, что свежие плоды усыхают, а значит **увеличивается их пищевая ценность за счет концентрации питательных веществ**
- ↪ съев **половину 100-граммовой пачки фрипсов**, уже можно восполнить суточную потребность организма во фруктах и ягодах



# РИСК ПЕРЕЕЕСТЬ

100 г свежих яблок  
47 ккал  
9,8 г углеводов



100 г сушеных яблок  
**253 ккал**  
**59 г углеводов**



# РИСК ПЕРЕЕЕСТЬ

100 г свежих апельсинов  
43 ккал  
8,1 г углеводов



100 г сушеных апельсинов  
**301 ккал**  
**71 г углеводов**



# ИЗГОТОВЛЕНИЕ ФРИПСОВ

✓ промышленные дегидраторы, сушильные установки или камеры, духовые шкафы



# ГДЕ КУПИТЬ И КАК ВЫБРАТЬ ?

- покупать в санкционированных торговых точках, в промышленной упаковке
- не приобретать у лиц, торгующих с рук
- смотреть на этикетку: дата изготовления, срок годности (не более 12 мес), информация о производителе
- проверять целостность и герметичность упаковки, выбирать фрипсы в прозрачной обертке



# В ЧЕМ ОПАСНОСТЬ ?

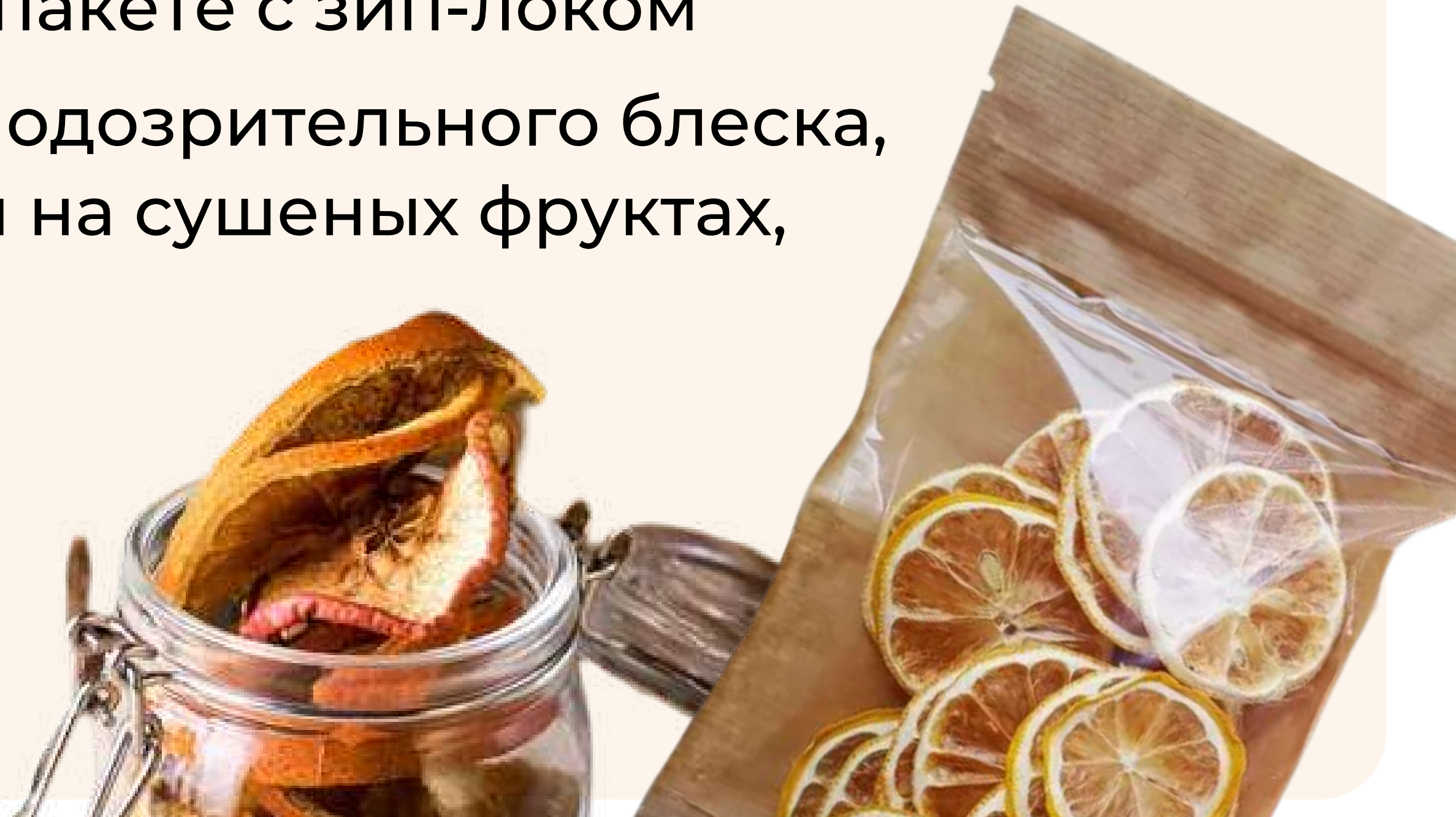
## *микотоксины - афлатоксины и охратоксин*

- накапливаются в процессе активного роста растения, высушивания и хранения
- могут вызвать тяжелейшие отравления
- ▮ предъявляются строгие требования к обеспечению безопасности пищевой продукции



# КАК ХРАНИТЬ ?

- в сухом, нежарком месте, но не в холодильнике
- в стеклянной банке с плотной пластиковой крышкой или в пластиковом пакете с зип-локом
- при обнаружении подозрительного блеска, налета или плесени на сушеных фруктах, нужно выбросить



# **ФРУКТЫ** *продукты ежедневного потребления*

- для сбалансированного питания ежедневно в рацион взрослого здорового человека должно входить около 200 грамм фруктов
- если вы съели половину 100-граммовой пачки фрипсов, считайте, что уже выполнили половину дневной «программы» по фруктам!





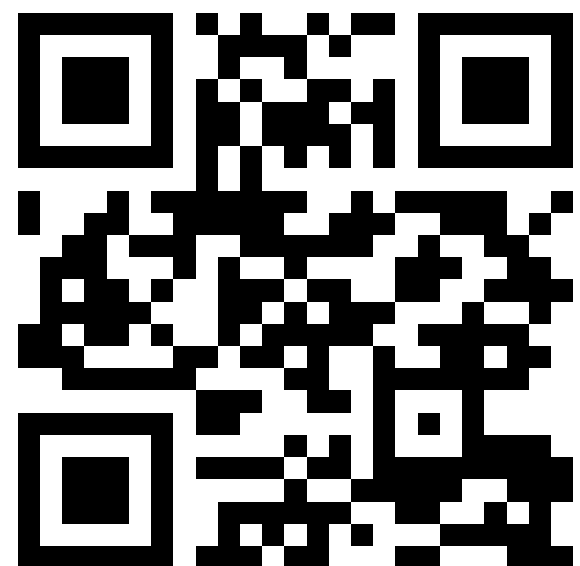
ФБУЗ «Центр гигиенического  
образования населения»  
Роспотребнадзора

#ВсемСанПросвет



<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

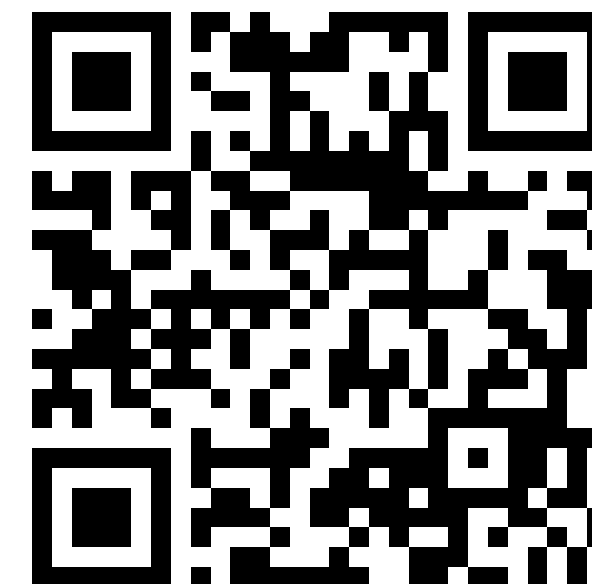
## *Еще больше о здоровом питании*



**Телеграм-канал**



**MAX**



**RUTUBE**

Источники изображений – графический редактор SUPA,  
– фотобанк Freerik