



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



Мой здоровый перекус

Что такое питание?



Зачем мы едим?



Что может значить для нас еда?



На что мы ориентируемся, когда выбираем продукты?



Как понять, будет ли питание приносить нам пользу?

Привет! Я – Ваня!
И я уверен,
о здоровом
питании должен
знать каждый



Разнообразие

Каждый день нужно есть продукты из всех основных групп: белковые, зерновые, молочные продукты, а также овощи и фрукты.

Меньше всего в рационе должно быть соли, сахара и насыщенных жиров.



Безопасность

Основные правила безопасности:

- Всегда мыть руки перед едой.
- Хранить продукты так, как указано на этикетке.
- Никогда не есть то, что испортилось.



Баланс

Правильное соотношение питательных веществ – 1:1:4
1 Белки : 1 Жиры : 4 Углеводы



Режим

Лучше есть каждые 3-4 часа: три основных приёма пищи и один-два перекуса.



Вкусную и разную,
сколько нужно
и вовремя!



**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ**

Проверено
Роспотребнадзором

Смотрим мультик







Квест «Здоровый перекус»



СТАНЦИЯ «МИКРОБНАЯ»

Узнаем как защищаться от
микробов и паразитов



СТАНЦИЯ «САХАРНАЯ»

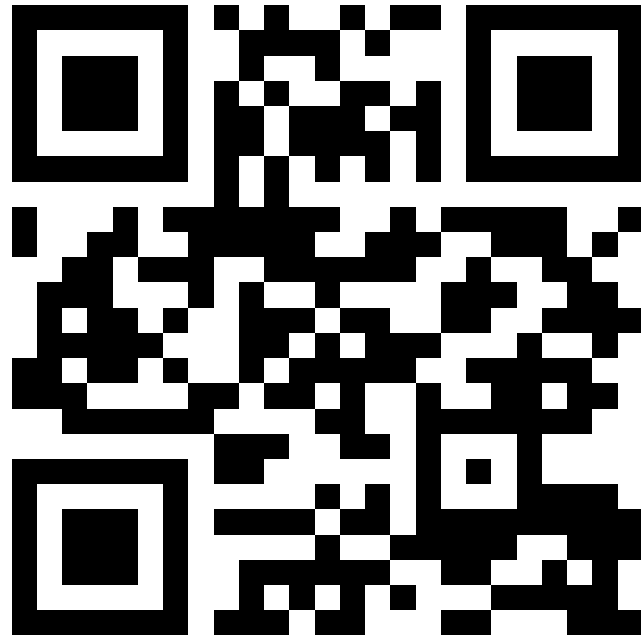
Выясним в чем проблема
сладостей?



СТАНЦИЯ «БУТЕРБРОДНАЯ»

Научимся создавать
полезный перекус

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



#ВсеСанПросвет

cgon.rospotrebnadzor.ru

