

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

# ТЕМА 5. ПОТРЕБИТЕЛЬСКАЯ ГРАМОТНОСТЬ



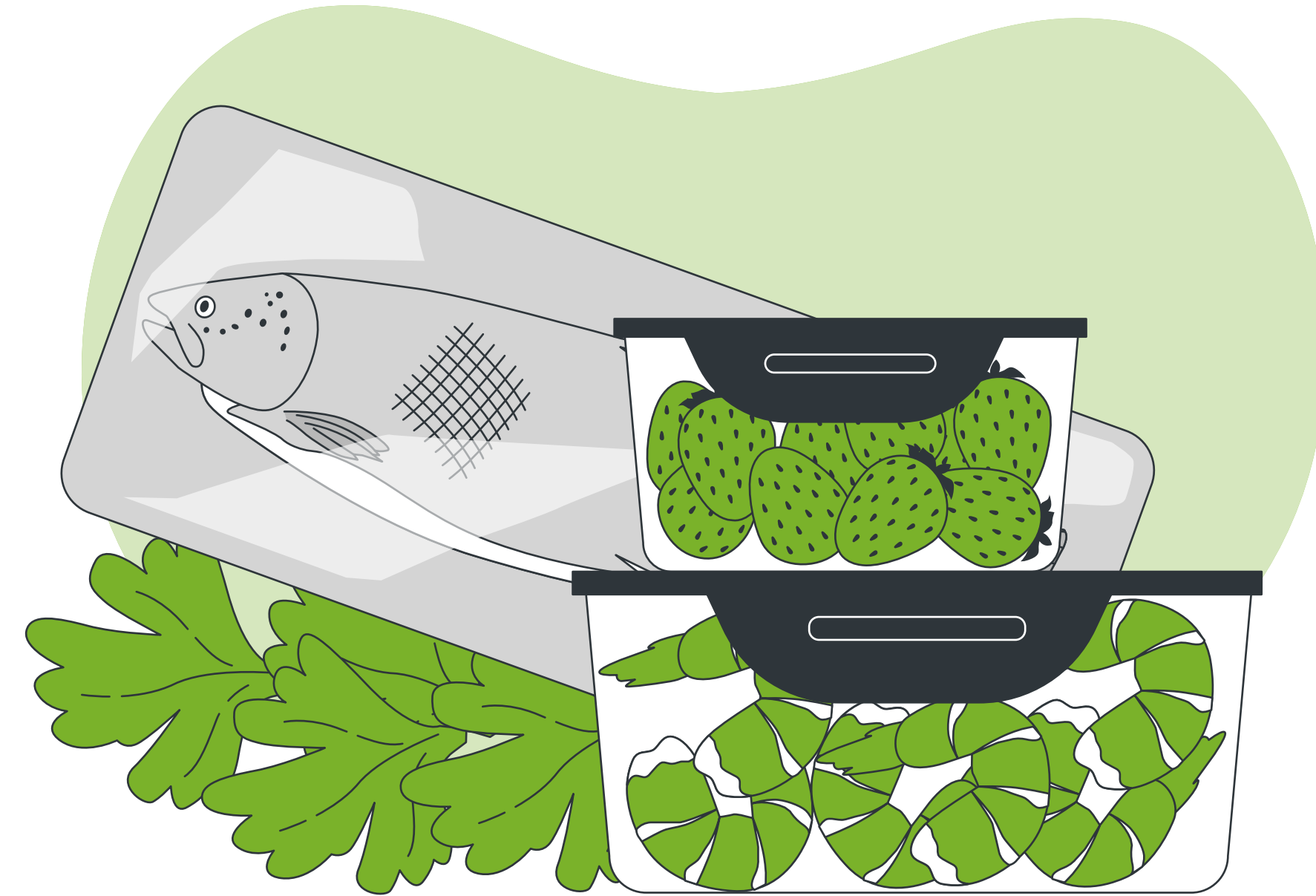
ФБУЗ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,  
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ  
ОБРАЗОВАНИЯ

# Выбор продуктов в соответствии с принципами здорового питания

- **Потребляйте разнообразную пищу**, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения
- Потребляйте несколько раз в день **хлеб** и **зерновые** продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые
- Несколько раз в день ешьте разнообразные **овощи и фрукты**, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день)
- **Контролируйте потребление жиров** (не более 30% суточной калорийности) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами



# Выбор продуктов в соответствии с принципами здорового питания

**Заменяйте жирные мясо и мясные продукты** (колбасы) фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом

**Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты** (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли

**Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара**, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.

**Выбирайте пищу с низким содержанием соли.** Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5-6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах

**Соблюдайте правильный питьевой режим**



# Чтение этикеток

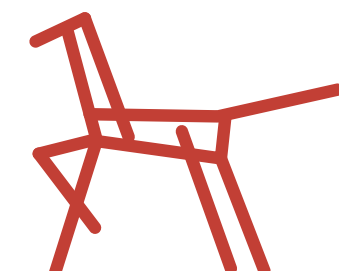
- Наименование продукта
- Информация об изготовителе (импортере)
- Масса нетто
- Состав продукта, добавки, аллергены
- Пищевая ценность
- Дата выработки
- Срок годности
- Условия хранения
- Наименование документа, подтверждающего соответствие



# Евразийское соответствие

# Euras

Единый знак обращения продукции на рынке государств — членов Евразийского экономического союза, который **свидетельствует о том, что продукция прошла все установленные процедуры оценки (подтверждения) и соответствует требованиям всех распространяющихся на данную продукцию технических регламентов.**





# Система добровольной маркировки пищевой продукции «Светофор»

Цветовая индикация ранжирует продукт в соответствии с пищевой ценностью и содержанием в нем критически значимых для питания пищевых веществ (добавленного сахара, соли, жиров, в том числе НЖК и трансизомеров жирных кислот)



**КРАСНЫЙ** — высокое содержание

**ЖЕЛТЫЙ** — среднее содержание

**ЗЕЛЕНЫЙ** — низкое содержание



# Система добровольной маркировки пищевой продукции «Светофор»

Например, если регулярно употреблять такой продукт:

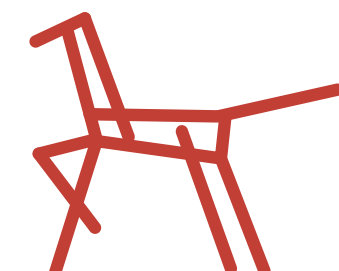


то содержание **соли** и **общего жира** может превысить рекомендуемые уровни в рационе питания!

# Как читать этикетки (система «Светофор»)



**смотреть**







[институтвоспитания.рф](https://institutvosпитания.рф)



[сgon.rosпотребнадзор.ru](https://сgon.rosпотребнадзор.ru)