

## ПАМЯТКА

### «Режим дня во время каникул. Правила здорового питания»



Управление Роспотребнадзора  
по Тюменской области



## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательнее в одно и то же время.
2. При каждом приеме пищи употребляйте продукты, содержащие клетчатку: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
3. Употреблять хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
4. Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.
5. Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясопродуктов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
6. Ежедневно съедайте большое количество овощей, фруктов, соков, желательнее 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
7. Старайтесь ограничить количество употребляемой соли. Употребляйте **только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.**
8. Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
9. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
10. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.

### ПОМНИТЕ:

Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.

## РЕКОМЕНДАЦИИ

### РЕЖИМ ДНЯ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ

1. Приучите себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
2. Выполняйте каждый день утреннюю зарядку;
3. Соблюдайте личную гигиену: следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
4. Старайтесь питаться в одно и то же время;
5. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки.
6. Особое внимание уделяйте двигательной активности и прогулкам на свежем воздухе, выполняйте физические упражнения, участвуйте в подвижных играх;
7. Сократите до минимума время просмотра телевизора, занятий за компьютером;
8. Помогайте по дому родителям;
9. Старайтесь вовремя ложиться спать, желательнее в одно и то же время.

### ПОМНИТЕ:

Правильно организованный режим дня способствует сохранению здоровья; нормальному развитию, повышению работоспособности и отличному настроению!

### БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

