

*5 ключевых правил  
профилактики  
кишечных инфекций*



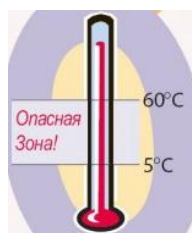
*Поддерживайте  
чистоту*

*Разделяете сырое и  
приготовленное*



*Хорошо  
прожаривайте или  
проваривайте  
продукты*

*Соблюдайте  
температурный  
режим*



*Выбирайте свежие и  
неиспорченные  
продукты*



*А Вы сделали свой выбор?*



Государственное учреждение образования  
«Дубровский ясли – сад – средняя школа»

*Секреты  
здорового  
питания*



*Дуброва*

## Правила здорового питания

- Еда должна быть разнообразной;
- Кушать нужно 4-5 раз в день в одно и то же время;
- Ежедневное присутствие молока и молочных продуктов в объеме не более стакана в сутки;
- Ежедневное употребление овощей и фруктов;
- Ограниченное потребление соли;
- Исключить из меню все острые и жгучие специи, майонез, уксус, кетчуп;
- Уменьшить употребление сахара и кондитерских изделий, особенно газированных напитков;
- Чаще готовить на пару, отваривать и тушить.



## В каких продуктах «живут» витамины

Витамин	Где больше всего	
	Растительные продукты	Животные продукты
<b>A</b>	Морковь, апельсин, мандарин, лимон 	Печень трески, сыр (особенно твердые сорта типа пармезан), сливочное масло, яйца
<b>B2</b>	Лисички, цельнозерновой хлеб, проростки пшеницы, брокколи 	Телячьи мозги, печень, творог, яичный желток, сыр
<b>B5</b>	Арахис, брокколи, рис, бобовые 	Цыплята, печень, мясные субпродукты
<b>B6</b>	Грецкие орехи, бананы, зелёный салат, проростки пшеницы 	Лосось, устрицы, молоко, яйца, мясо
<b>B9</b> (фолиевая кислота)	Орехи, бобы, зелёный салат, бананы, апельсины 	Яйца, мясные субпродукты
<b>C</b>	Апельсин, облепиха, чёрная смородина, киви, спаржа, земляника 	-
<b>D</b>	-	Молоко, печень трески, жирная рыба 
<b>E</b>	Оливковое масло, миндаль, фенхель, шпинат 	-
<b>PP</b> (никотиновая кислота)	Белые грибы 	Зайчатина, индейка 
<b>H</b> (биотин)	В том или ином виде содержится всюду 	Больше всего в говяжьей печени и яичном желтке 

## Принципы здорового питания

### Умеренность



### Разнообразие



### Режим питания

