

5 ключевых правил профилактики кишечных инфекций

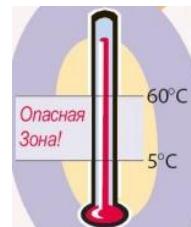


Поддерживайте чистоту

Разделяете сырое и приготовленное



Соблюдайте температурный режим



Выбирайте свежие и неиспорченные продукты

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



А Вы сделали свой выбор?



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

Принципы здорового питания

Умеренность



Разнообразие



Режим питания

