

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- 1 Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение
- 2 Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55–60% — углеводы, 10–15% — белки и 15–30% — жиры)
- 3 Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

## ОГРАНИЧЕНИЕ

### Жиров:

сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

### Сладостей,

в том числе сладких газированных напитков

### Поваренной соли

(не менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов



**ИСКЛЮЧИТЬ АЛКОГОЛЬ**



## РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты:  
хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка,  
рис, пшено, макароны

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод  
в день

Рыба, особенно жирная, 2–3 раза в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые  
продукты, орехи

Нежирное мясо и птица,  
нежирные молочные продукты

Растительные масла для заправки салатов  
и приготовления пищи

Жидкости (несладкие) не менее 1,5 литров  
в день

Запекание и отваривание продуктов,  
вместо жарения

## ДЕФИЦИТ ЙОДА

Причиной 65% случаев заболеваний щитовидной железы у взрослых и 95% у детей является недостаточное поступление йода с питанием

Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода

По статистике йододефицитными заболеваниями в России страдают более 20 млн человек. Потребление йода россиянами в 3 раза меньше нормы

### ЧЕМ МЕНЬШЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ, ТЕМ ЧАЩЕ РАЗВИВАЮТСЯ

#### у беременных

выкидыши, врожденные anomalies плода, смерть плода

#### у новорожденных

множественные пороки развития, в т.ч. умственная отсталость, глухонмота, косоглазие и др.

#### у детей и подростков

нарушение умственного и физического развития

#### во всех возрастах

увеличение щитовидной железы и нарушение ее функций

## ИСТОЧНИКИ ЙОДА

МОРЕПРОДУКТЫ

ЙОДИРОВАННАЯ СОЛЬ

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

### ЕЖЕДНЕВНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ЙОДЕ

для детей  
от 1 до 12 лет  
**90–120 мкг**

для взрослых  
**150 мкг**

для беременных  
и кормящих  
**250 мкг**

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ!

1 чайная ложка йодированной соли содержит 400 мкг йода



ПРИ СОДЕЙСТВИИ РОО  
«ЗА ЗДОРОВОЕ ЗАБАЙКАЛЬЕ!»