

ГДЕ ИСКАТЬ ВИТАМИНЫ?

Витамины – это химические соединения, которые не имеют энергетической или строительной ценности, но участвуют в регуляции обмена веществ

Витамины нам жизненно необходимы

Витамины не образуются в организме и должны поступать с пищей

Главный источник витаминов – полноценный рацион из различных групп продуктов – растительного и животного происхождения

Витамин С

Шиповник, сладкий перец, смородина, капуста, помидоры, яблоки, ананасы, цитрусовые



Витамины группы В

Цельнозерновой хлеб, крупы, мясо, печень, рыба, бобовые, яйца и молочные продукты



Витамин А

Рыбий жир, яйца, сливочное масло, творог, сметана, морковь, тыква, шпинат, сладкий перец, брокколи



Витамин D

Жирные сорта рыб, рыбий жир, яйца



Витамин Е

Растительные масла, семена, орехи



Витамин К

Зеленые овощи, яблоки, лук, горошек



МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП

**ОВОЦИ
И ФРУКТЫ**
(6-7 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)



**БЕЛКОВЫЕ
ПРОДУКТЫ**
(2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)



**МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ**
(3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)



**ЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ**
(6 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)



- + Сливочное масло 5-10 г в день
- + Растительное масло 1-2 ст. ложки в день

**СЛЕДУЕТ
ОГРАНИЧИВАТЬ**
Сахар, соль
и насыщенные жиры
(сладости, конфеты)

Постер «Мозаика здорового питания», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек».



РАЗНОЦВЕТНЫЕ ОВОЩИ

Овощи содержат фитонутриенты, которые придают им уникальный цвет

Пигмент	Продукт			
ЛИКОПИН (красный)	 помидор	 перец	 редис	 красная капуста
БЕТА-КАРОТИН (оранжевый желтый)	 морковь	 тыква	 кукуруза	 репа
ХЛОРОФИЛЛ (зеленый)	 огурцы	 брокколи	 авокадо	 горох
АНТОЦИАНИН (голубой фиолетовый)	 баклажан	 лук	 свекла	 артишок
АЛЛИЦИН (бежевый)	 грибы	 чеснок	 картофель	 цветная капуста

Употребляйте каждый день разноцветные овощи, чтобы получать весь спектр питательных веществ

egon.rospotrebnadzor.ru

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА в продуктах



Кальций	Укрепляет кости, обеспечивает работу мышц и сердца	Ca
Фосфор	Структурный компонент мембран клеток и костей	P
Магний	Участвует во множестве метаболических реакций	Mg
Калий	Регулирует водно-солевой баланс	K
Железо	Участвует в переносе кислорода в организме	Fe
Цинк	Регулирует работу иммунной системы	Zn
Иод	Играет важную роль в росте и развитии организма	I
Медь	Участвует в ключевых метаболических процессах	Cu
Селен	Компонент антиоксидантной защиты	Se
Фтор	Обеспечивает формирование эмали и дентина зубов	F
Марганец	Необходим для синтеза инсулина и хрящевой ткани	Mn
Натрий	Участвует в регуляции кровяного давления*	Na

*избыток натрия в питании связан с риском развития гипертонии

