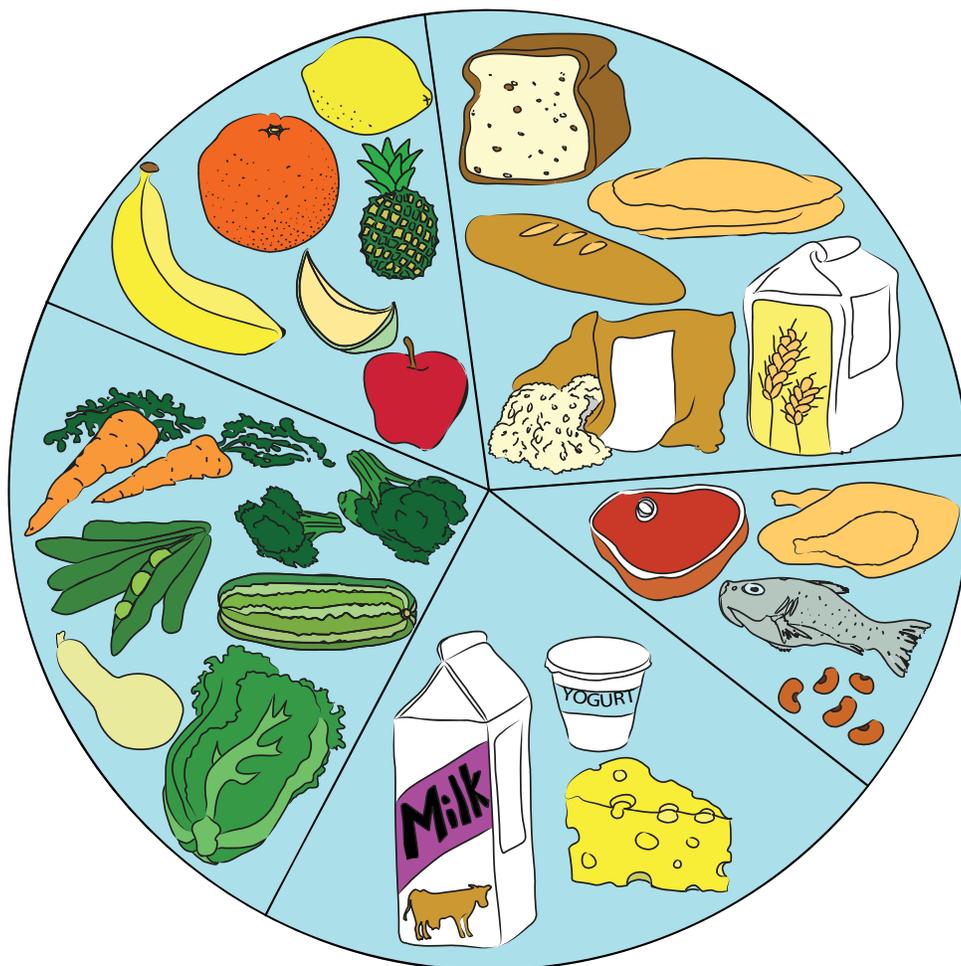


(Russian)

Полезная пища для здоровья взрослых

- Употребление полезной для здоровья пищи означает ежедневное разнообразие продуктов питания, таких как цельные зерновые, фрукты, овощи, молоко, молочные продукты, мясо, рыбные изделия и бобовые.
- Здоровое питание также подразумевает продукты питания, содержащие небольшое количество жира, соли и сахара.
- Цельные зерновые, такие как коричневый (не очищенный) рис, хлеб, макаронные изделия из муки грубого помола и геркулес служат важными источниками фибера (волокон клетчатки).
- Очень важно употреблять большое количество фруктов и овощей, как минимум пять раз в день. Если свежие овощи и фрукты не доступны, покупайте их замороженными или консервированными.
- Уменьшите употребление быстро приготовленной пищи и полуфабрикатов, так как такие продукты питания содержат большое количество жира, соли.
- Употребление полезных для здоровья продуктов питания поможет вам и вашей семье оставаться сильными, здоровыми и добиваться успехов на работе, в школе и в спорте.



КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫШЕЙ

- Лучшая пища для младенцев – это грудное молоко.
- Вскармливайте новорожденных исключительно грудным молоком в течении первых четырех месяцев и продолжайте кормление грудью пока ребенку не исполнится по крайней мере один год.
- Приучайте ребенка к твердой пище в период между четырьмя и шестью месяцами.
- Покормите малыша новой пищей в течении нескольких дней, перед тем как предлагать другой продукт.
- Не укладывайте ребенка спать с бутылкой с едой во рту - это может привести к разрушению зубов.
- Малыши, вскормленные грудью, имеют меньше медицинских проблем чем дети вскормленные формулой.



ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

- Дети должны употреблять такие же полезные продукты питания, как и взрослые, в количествах соответствующих их возрасту.
- Предлагайте вашим детям разнообразную пищу каждый день, включая цельные зерновые, фрукты, овощи, молоко и молочные продукты, а также мясо, рыбу и бобовые.
- Сократите количество сладких напитков и конфет, употребляемых вашими детьми.
- Сократите количество жареных и жирных продуктов, таких как чипсы, торты и выпечка, употребляемых вашими детьми.
- Детям необходимо пить молоко для того, чтобы их кости и зубы были крепкими и здоровыми.
- **Употребление полезных продуктов питания поможет детям избежать ожирения, оставаться здоровыми и сильными, добиваться успехов в учебе.**



АСТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Делайте физические упражнения по крайней мере 30 минут каждый день (дети - минимум один час).
- Сделайте вашу жизнь более активной: поднимайтесь по ступенькам, оставляйте машину на стоянке как можно дальше от магазина, и ходите пешком когда возможно.
- Хождение пешком – это простой и дешевый способ ежедневных упражнений.
- Планируйте физические упражнения, доступные для всей семьи, такие как прогулки пешком, игры в парке, садоводство и танцы.
- Детям необходимо играть на свежем воздухе вместо того, чтобы находиться в помещении и смотреть телевизор.
- Врачи рекомендуют детям до двух лет не смотреть телевизор совсем, а детям старше двух лет смотреть качественные телевизионные программы или играть в спокойные компьютерные игры не более двух часов в день.
- Поощряйте физические упражнения в помещении, такие как активные игры, прыжки со скакалкой и танцы.
- **Активный образ жизни поможет вам и вашей семье оставаться здоровыми, энергичными, чувствовать себя лучше и поддерживать нормальный вес.**



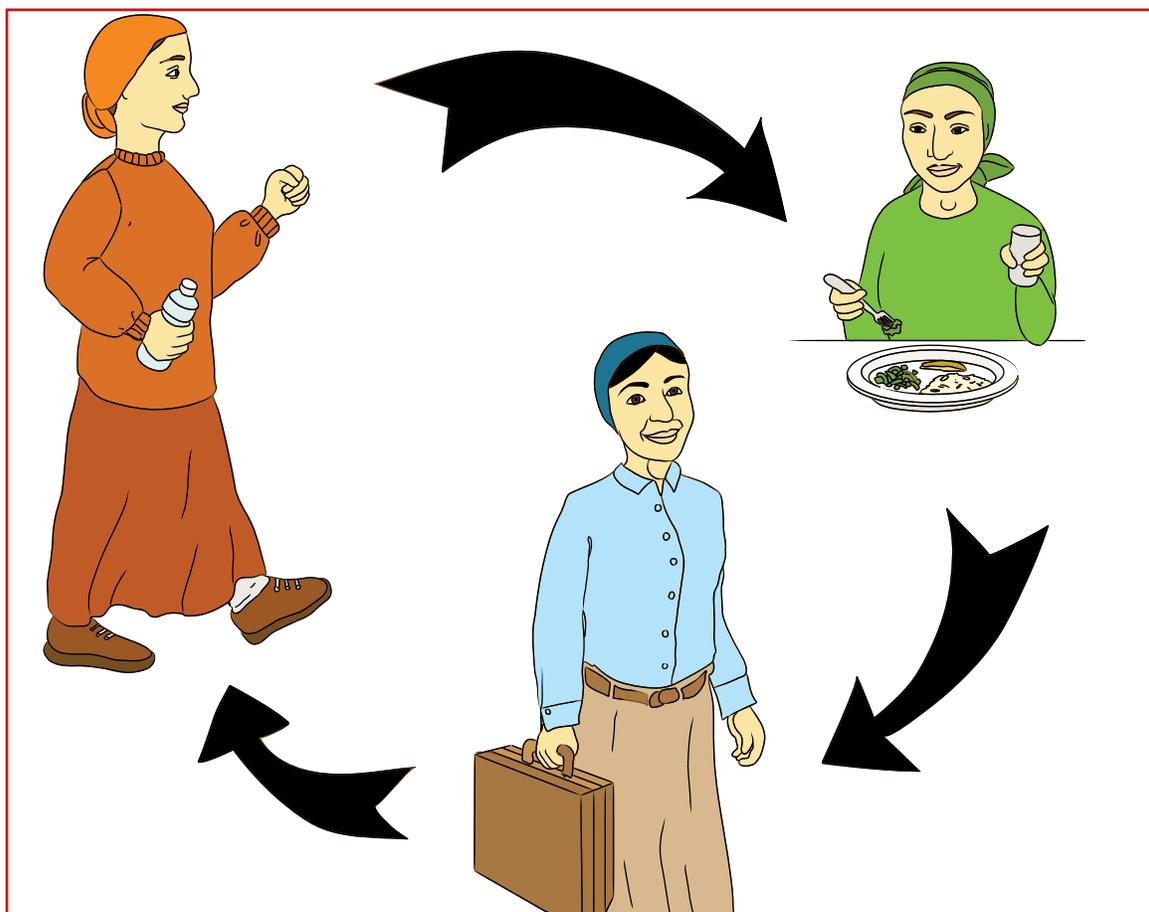
ПРИЕМ ПИЩИ – это время проведенное с семьей

- Готовьте полезную для здоровья пищу для всей семьи и кушайте вместе.
- Во время семейных встреч за столом, спросите ваших детей как прошел день, поделитесь собственным опытом или расскажите о культурных традициях вашей семьи.
- Не позволяйте вашим детям смотреть телевизор или играть в компьютерные игры во время еды.
- Время,совместно проведенное за столом, поможет вашей семье сплотиться.
- Дети, регулярно проводящие время за столом с семьей, обычно более здоровые и лучше успевают в школе.
- Дети, проводящие время за столом с семьей, остаются более привязанными к семье.



Поддержание нормального веса.

- Чрезмерное употребление пищи – это когда вы употребляете больше еды, чем необходимо для вашего организма.
- Если вы кушаете много и не занимаетесь спортом, вы набираете вес.
- Поддерживать нормальный вес необходимо для здоровья.
- Предпринимайте следующие шаги для поддержания вашего веса:
 - Сократите количество употребляемых жирных и сладких продуктов,
 - Уменьшите количество порции,
 - Прекратите кушать, когда вы почувствуете что сыты,
 - Увеличьте время занятий спортом.
- **Поддержание нормального веса уменьшит риск таких заболеваний как :**
 - Заболевания суставов,
 - Высокое давление,
 - Диабет,
 - Сердечные заболевания,
 - Некоторые разновидности раковых заболеваний.



ГИГИЕНА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

- Мойте руки с мылом перед каждым приготовлением или употреблением пищи.
- Промывайте фрукты и овощи водой перед употреблением.
- Держите сырое мясо и рыбу отдельно от других продуктов.
- Храните молочные продукты, мясо и рыбу в холодильнике.
- После приготовления пищи, мойте доски и поверхности столов с мылом.
- Не держите приготовленную пищу на столе более двух часов.
- Храните остатки пищевых продуктов в закрытом контейнере в холодильнике или морозильнике.
- Гигиена приготовления продуктов питания поможет вашей семье избежать отравлений испорченными продуктами.
- **Правильное хранение продуктов питания поможет вашей семье избежать отравлений испорченными продуктами.**



РАЗУМНАЯ ПОКУПКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

- Планируйте заранее и составляйте список необходимых продуктов.
- Покупайте продукты после еды, а не на голодный желудок.
- Читайте ингредиенты и выбирайте продукты с наименьшим количеством жира, сахара и соли.
- Используйте купоны для покупки необходимых продуктов.
- Покупайте необходимые продукты по сниженным ценам.
- Сравнивайте цены на продукты, изготовленные разными компаниями и покупайте наиболее дешевые.
- Если свежие фрукты и овощи слишком дорогие, покупайте их замороженные или консервированные.
- Покупайте только продукты из вашего списка, необходимые для приготовления запланированной еды.
- **Запланированная заранее покупка продуктов питания поможет вам сохранить время и деньги.**
- **Знание вашего продуктового магазина поможет вам сэкономить деньги и покупать полезные продукты питания для вас и вашей семьи.**

