



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ  
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ  
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА  
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора  
по Ростовской области в городе в г. Новочеркасске,  
АКСАЙСКОМ, БАГАЕВСКОМ, ВЕСЕЛОВСКОМ РАЙОНАХ  
Адрес: 346428, Ростовская область, г. Новочеркасск, пер. Юнна-

тов, д.3  
тел. (86352) 4-70-10 факс. (86352) 2-77-36

E-mail: rpn50@donpac.ru

ОКПО 76921493600001 ОГРН 1056167010008

ИНН 6167080043 КПП 616701001

13.04 .2023г. № 23- 83/ 1286  
На \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Главе Администрации  
г.Новочеркасска  
Ю.Е.Лысенко

Главе Администрации  
Аксайского района

Главе Администрации  
Багаевского района  
Черных А.Н.

Главе Администрации  
Веселовского района  
Р.П.Криворотову

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в г.Новочеркасске, Аксайском, Багаевском, Веселовском районах направляет информацию «Здоровому питанию все возрасты покорны» для размещения в средствах массовой информации и на сайте Администрации.

Приложение на 1 листе.

Начальник отдела

А.В.Степанова

Фоменко И.А.  
8(8635)210056

Важно понимать, что от того, сколько нам лет, зависит состав и количество продуктов, которые нужны организму.

Мы - то, что мы едим. И этот постулат непоколебим. Важно понимать, от того, сколько нам лет зависит состав и количество продуктов, которые нужны организму. Расскажем об общих правилах правильного питания.

#### *Правило 1: сбалансированный рацион*

Фактически, это рекомендация формировать ваше меню из разных видов продуктов, то есть сделать рацион разнообразным. Выделяют две группы веществ, которые человек может получить только из еды: макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины и минералы). От них зависят выносливость, умственные способности и здоровье в целом.

Ещё один нюанс – это калорийность рациона. Наедаться на будущее человек не может, так что потребление энергии (калорий) желательно сбалансировать с её расходом. Рассчитать индивидуальное суточное количество калорий не сложно: оно складывается из степени физических нагрузок, обмена веществ и индекса массы тела (ИМТ).

#### *Правило 2: индивидуальный режим питания*

Никаких строгих правил по организации времени употребления пищи нет. Главный ориентир – это ваше собственное ощущение голода и насыщения. При этом важно, чтобы приём пищи был осознанным и занимал определённое время и внимание. В основном это предполагает три всем известных правила. Прежде всего, берегите себя и не доводите до сильного голода, при необходимости можно заготовить еду заранее и взять её с собой. Во-вторых, стоит избегать перекусов на бегу, например, в машине, за компьютером, телефоном или перед телевизором. И в-третьих, твёрдую пищу желательно тщательно пережёвывать (не менее 30 раз), а также делать паузы во время еды.

Режим питания позволит вам удобнее планировать приемы пищи, не съест лишнего, убережёт пищеварительный тракт от беспорядочного питания, чтобы органы и системы работали в соответствии с вашими индивидуальными биологическими ритмами.

#### *Правило 3: сохранение водного баланса в организме*

Вода – важнейший компонент человеческого организма и составляет приблизительно две трети массы тела (от 45% до 75%). Она нужна для поддержания объема сосудов, служит средой для транспортировки питательных элементов и помогает очистке организма от вредных веществ.

Необходимая суточная норма воды для одного человека зависит от многих факторов: пола, возраста, двигательной активности и других. Организм усваивает всю воду, включая ту, которая поступает из продуктов питания и других напитков. Перепить воды практически невозможно, поскольку здоровый человек способен легко от неё избавиться. А вот минимум её суточного потребления известен, это 1 литр. Однако покрывать его разом не рекомендуется, это может навредить почкам, так как их «пропускная способность» – 0,7-1 литров жидкости в час.

Основные рекомендации по потреблению воды понятны интуитивно: хочется – пейте, не хочется – остановитесь, и не забывайте, что организму требуется больше воды во время сильной жары и при физических нагрузках.

*Лучший источник жидкости для организма – это чистая вода!*

#### *Правило 4: ограничения*

Принципиальные ограничения касаются всего трёх пищевых продуктов: соли, сахара и трансжиров.

Полностью исключить соль рекомендуется только из рациона малышей в возрасте до 9 месяцев. Детям от 18 месяцев до 3 лет желательно употреблять не больше 2 граммов соли в день. Рекомендованная норма соли для взрослых – 5 граммов в день, то есть чуть меньше одной чайной ложки. При этом снижение потребления соли примерно наполовину значительно уменьшает риск возникновения инсульта и ишемической болезни сердца.

*Большое количество соли содержат блюда из мест общественного питания, особенно готовые к употреблению и легкие закуски (снеки).* Употребление большого количества продуктов (мёд, сладости, выпечка, соусы) и напитков с добавлением сахара может привести к набору лишнего веса, диабету 2 типа и заболеваниям сердечно-сосудистой системы. Помимо этого, сладкие напитки способствуют возникновению кариеса, особенно у детей.

#### *Правило 5: Полезные привычки*

Практика здорового питания формируется с детства. Но начать её внедрять никогда не поздно! В этом вам помогут несколько нехитрых бытовых установок.

- *Чаще готовьте дома*
- *Не храните дома продукты с высокой степенью обработки*
- *Планируйте меню заранее*
- *Не забывайте включать в рацион овощи, фрукты, продукты из цельного зерна и белковую пищу*
- *Наслаждайтесь едой!*