

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43



1 ДЕНЬ = 6 ЛОЖЕК САХАРА

Одна чайная ложка содержит 4 г сахара

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Сахар, быстро усваивается. И ребенок начинает прибавлять в весе.

Нарушение целостности эмали зубов и возникновение кариеса.

Излишнее потребление сахара нарушает пищевое поведение – у ребенка меняются вкусы.

При употреблении сладкого повышается уровень глюкозы в крови, что приводит к интенсивному выделению инсулина и, как следствие, к усилению аппетита. Это неминуемо приведет к набору веса, а затем и к сахарному диабету 2 типа.

Сладости промышленного производства являются частыми аллергенами.

САХАР. ВРЕД И ПОЛЬЗА



Бывают ситуации, когда потребность в легкоусвояемых углеводах необходима, например, восстановление после затяжной болезни, спортивные соревнования или «мозговой штурм» при подготовке к экзаменам, тогда употребление углеводов для получения необходимой энергии оправдано

**ПОЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!
ОГРАНИЧИВАЙТЕ ИХ ДОСТУП К ДЕСЕРТАМ И КОНФЕТАМ**

УЧЕНЫЕ СОВЕДУЮТ



для детей в возрасте **от 10 до 18 лет** можно давать не более шести чайных ложек сахара в день



для детей в возрасте **от 3 до 10 лет** – не более трёх чайных ложек сахара в день



**В ВОЗРАСТЕ ДО 3 ЛЕТ –
НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ САХАР**



Самый лучший сахар из овощей и фруктов

ПРО ВРЕД ЭЛЕКТРОННЫХ СИГАРЕТ

Никотин – вызывает зависимость, негативно влияет на развитие мозга

Пропиленгликоль (пищевая добавка E1520) – также используется для изготовления антифриза, растворителя для краски и искусственного дыма в дымовых машинах

Диэтиленгликоль – токсичное химическое вещество, используется в антифризах, может поражать ткань лёгких

Диацетил – при вдыхании развивается облитерирующий бронхит (необратимое поражение лёгких)

Аэрозоль электронных сигарет вызывает раздражение лёгких, гортани и глаз, повышает вероятность респираторных инфекций, в том числе гриппа и COVID-19

Бензол – летучее органическое соединение, содержится в выхлопных газах автомобилей, поражает лёгкие

Ультрамелкие частицы – проникают глубоко в лёгкие

Формальдегид, ацетальдегид – канцерогены

Акролеин – необратимо повреждает лёгкие

Тяжёлые металлы (никель, олово, свинец)

Кадмий – токсичный металл

НЕ КУРИТЕ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!







ИЕРСИНИОЗ. БОЛЕЗНЬ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА



ТЕМПЕРАТУРА ОТ + 4 ДО +8°C - ТА САМАЯ, ЧТО В ХОЛОДИЛЬНИКЕ — НЕ ТОЛЬКО НЕ ТОРМОЗИТ РАЗМНОЖЕНИЕ ИЕРСИНИИ, А НАОБОРОТ СТИМУЛИРУЕТ ЕГО. ПОЭТОМУ ВРАЧИ ЧАСТО НАЗЫВАЮТ ИЕРСИНИОЗ “БОЛЕЗНЬ ИЗ ХОЛОДИЛЬНИКА”.

ВОЗБУДИТЕЛЬ

БАКТЕРИЯ ИЕРСИНИЯ

ИСТОЧНИК ИНФЕКЦИИ

ЧАЩЕ ВСЕГО ГРЫЗУНЫ



КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ

ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ПЛОХО ПРОМЫТЫХ ОВОЩЕЙ ИЛИ ФРУКТОВ, ДРУГИХ ПРОДУКТОВ, ЗАГРЯЗНЕННЫХ ВЫДЕЛЕНИЯМИ ГРЫЗУНОВ

КАКИЕ СИМПТОМЫ

ОЗНОБ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, БОЛЬ В ЖИВОТЕ, РВОТА, ДИАРЕЯ, МЫШЕЧНАЯ И СУСТАВНАЯ БОЛЬ, СЫПЬ, ЖЕЛТУХА

ПРОДУКТЫ ПОВЫШЕННОГО РИСКА

ОВОЩИ, УПОТРЕБЛЯЕМЫЕ В СЫРОМ ВИДЕ, ОБРАБОТКА КОТОРЫХ ЗАТРУДНЕНА, НАПРИМЕР, КАПУСТА, ЗЕЛЕНЬ



УГЛЕВОДЫ

Органические соединения, выступающие основным источником энергии для организма

7% и 80%

веса животного

веса растения

45-65%

энергии получаемой из пищи должно усваиваться из углеводов

300-460

г/сутки - норма для взрослого человека

Функции в организме человека



ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ



ПИТАТЕЛЬНАЯ



СТРОИТЕЛЬНАЯ



ЗАЩИТНАЯ



ОСМОТИЧЕСКАЯ



РЕГУЛЯТОРНАЯ



ПЛАСТИЧЕСКАЯ





РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

О СОЕВОМ СОУСЕ В РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ

СОЕВЫЙ СОУС – это жидкость коричневого цвета с ярко выраженным соленым вкусом, которую используют в кулинарии в качестве приправы

Содержит глутамат натрия, являющийся естественным усилителем вкуса и витамины К2 и В3 которые предотвращают остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания, раннюю деменцию, помогают снизить уровень вредного холестерина в крови



1 г протеинов
= 1 г углеводов
до 900 мг натрия



Высокое содержание соли
НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ГИПЕРТОНИКАМ



ДВА ВИДА СОЕВОГО СОУСА:

- светлый – более жидкий и соленый, универсальный
- темный – более густой, терпкий, со сладковатым привкусом, чаще используется для маринадов и жаркого



СОСТАВ

Соус должен состоять лишь из бобов сои, пшеницы, соли и сахара, без каких-либо ароматизаторов и красителей



СРОК ХРАНЕНИЯ

Соус, который получен путем натурального брожения, лучше употреблять в течение года после открытия тары
Срок хранения соусов с консервантами составляет не менее двух лет

Подробнее на www.rosпотребnadzor.ru