

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

ФЕДЕРАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
“ЦЕНТР ГИГИЕНЫ И ЭПИДЕМИОЛОГИИ  
В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН (ТАТАРСТАН)“

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии  
в Республике Татарстан (Татарстан)»  
в Бугульминском, Азнакаевском,  
Бавлинском районах

Ворошилова ул., д. 4, г. Бугульма,  
Бугульминский район, Республика Татарстан, 423241

тел: 8 (85594) 4-41-28, факс: 8 (85594) 4-41-28, e-mail: [fguz.bugulma@tatar.ru](mailto:fguz.bugulma@tatar.ru), <http://www.16.rospotrebnadzor.ru>, [www.fbuz16.ru](http://www.fbuz16.ru)  
ОКПО 76303186, ОГРН 1051641018582, ИНН/КПП 1660077474/164502001



КУЛЛАНУЧЫЛАР ХОКУКЛАРЫН ЯКЛАУ ҢӘМ КЕШЕ  
ИМИНЛЕГЕН САКЛАУ ӨЛКӘСЕНДӘ КҮЗӘТЧЕЛЕК БУЕНЧА  
ФЕДЕРАЛЬ ХЕЗМӘТ

“ТАТАРСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНДА (ТАТАРСТАН)  
ГИГИЕНА ҢӘМ ЭПИДЕМИОЛОГИЯ ҮЗӘГЕ”  
СӘЛАМӘТЛЕК САКЛАУ ФЕДЕРАЛЬ БЮДЖЕТ  
УЧРЕЖДЕНИЕСЕ

Бөгелмә, Азнакай, Баулы районнарында  
«Татарстан Республикасы (Татарстан) гигиена һәм  
эпидемиология үзәгे» сәламәтлек саклау федераль  
бюджет учреждениесе филиалы

Ворошилов ур., 4 йорт, Бөгелмә шәһәре,  
Бөгелмә районы, Татарстан Республикасы, 423241

№ \_\_\_\_\_

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Начальнику управления образованием  
Исполнительного комитета  
Бугульминского муниципального  
Района РТ  
Кульбеде В. В.  
ул. 14 Павших, д. 39,  
г. Бугульма, РТ, 423230

О направлении памяток  
по вопросам здорового питания

Уважаемая Валентина Васильевна!

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)» в Бугульминском, Азнакаевском, Бавлинском районах направляет Вам макеты памяток по вопросам здорового питания, разработанные специалистами отдела гигиенического воспитания и обучения населения ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Республике Татарстан (Татарстан)», с целью распространения в дошкольных образовательных, общеобразовательных учреждениях.

Считаю необходимым довести информацию до заинтересованных лиц.

Врио главного врача

Э. А. Мингалимова

Солдатова Ольга Александровна  
8(85594)41156

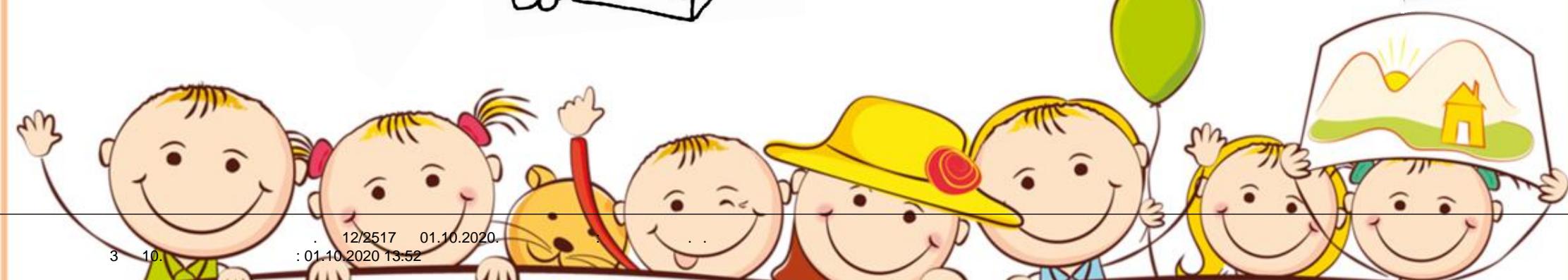
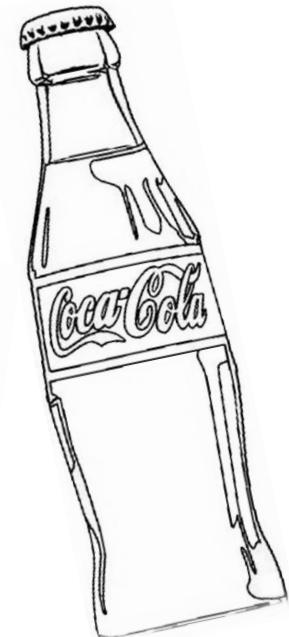
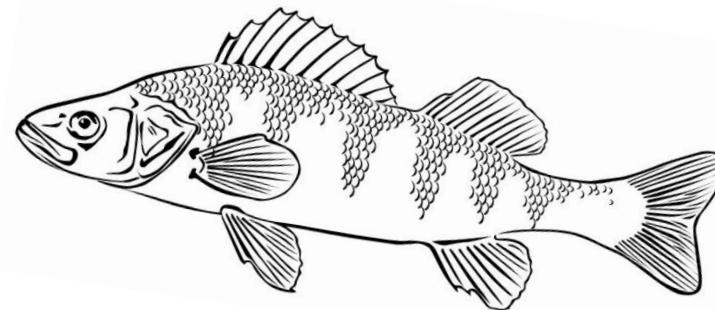
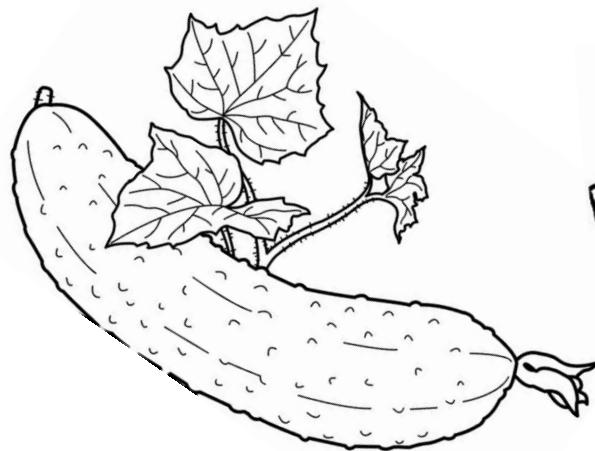
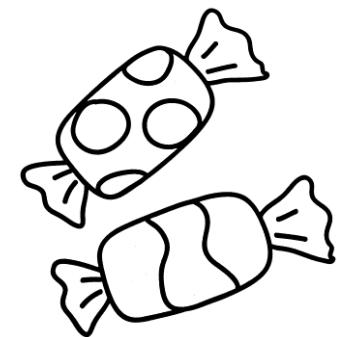
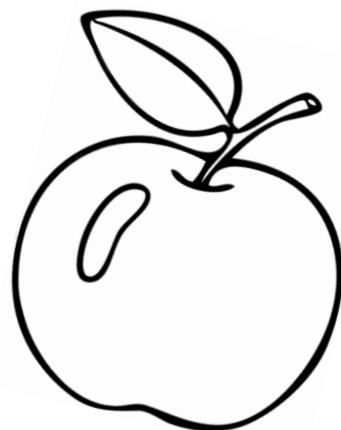
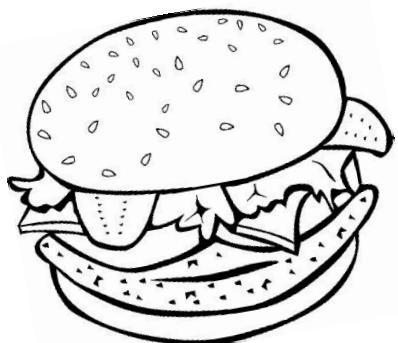


## Полезные продукты



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Республике Татарстан»  
Единый консультационный центр  
Роспотребнадзора  
8 800 555 49 43

# Раскрась продукты, которые являются полезными!



# Профилактика йоддефицита

**Йод-** это жизненно необходимый микроэлемент. Человек получает его с пищей и водой.

**Республика Татарстан относится к регионам с недостаточным содержанием йода в окружающей среде.**

Наиболее повышена потребность в йоде у детей, беременных женщин и кормящих матерей.

Норма потребления йода для взрослого человека 150 мкг  
Для детей от года до 12 лет 50-120мкг  
Для беременных и кормящих женщин- 200мкг



Быстрая утомляемость, снижение внимания, памяти, IQ, торможение умственного и физического развития, сонливость



Психологические и эмоциональные проблемы: раздражительность, вспышчивость, депрессия

12/25/17 01.10.2020.

4 10.



Ослабление иммунной системы

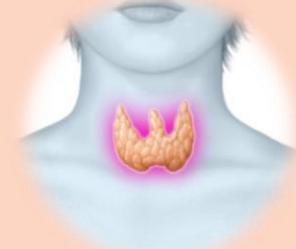
Йоддефицит-это расстройства, связанные с недостатком йода в организме



Выкидыши, врожденные аномалии плода, смерть плода



Проблемы с сердцем и сосудами: атеросклероз, аритмия, повышение артериального давления



Увеличение щитовидной железы и нарушение ее функции

: 01.10.2020 13:52

## Продукты, содержащие природный йод



### Морепродукты

морская капуста, рыба, креветки, кальмары, печень трески



### Молочные продукты

сливочное масло, твердые сыры, молоко



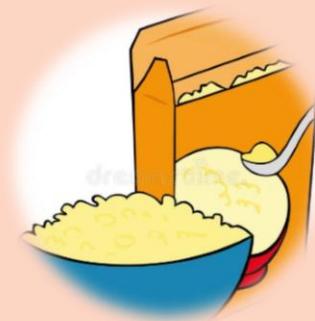
### Овощи, зелень

капуста, морковь, свекла, горох, брокколи, шпинат, фасоль



### Фрукты

хурма, фейхоа, виноград



### Крупы

овес, крупа пшеничная, ячмень, рожь

## Продукты, обогащенные йодом



### Йодированная соль



### Хлебобулочные изделия



### Молочные продукты



### Вода

Проведи линии от продуктов, которые ты будешь кушать на завтрак, обед и ужин.

**Завтрак**

**7:00-8:00**

**Обед**

**12:00-13:00**

**Ужин**

**18:00-19:00**



# Режим питания



Завтрак, полдник днем обед  
И вечерний ужин.  
Для здоровья малышам  
Режим питания нужен!  
Кушай правильно, дружок,  
Вовремя и в меру.  
Подрастать ты будешь в срок  
Здоровым непременно!

# Правильное питание школьников

Пищу, которую мы едим условно  
можно разделить на 3 категории:

- ❖ Полезные продукты, которые нужно употреблять каждый день:



- ❖ Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день:

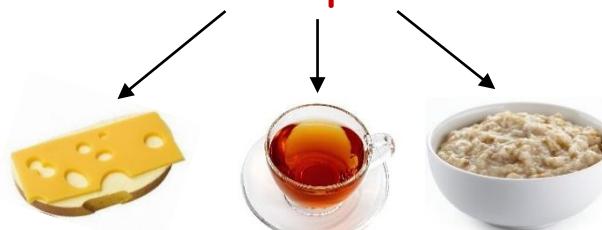


- ❖ Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их нужно употреблять как можно реже:

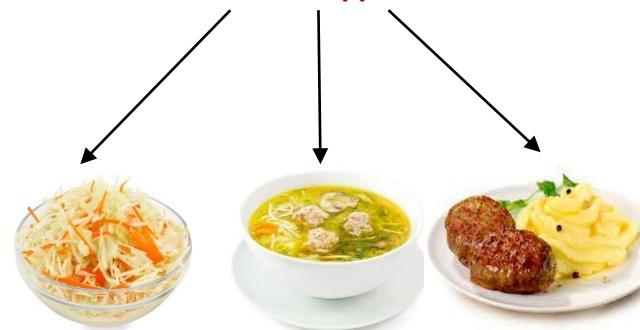


## Полезный

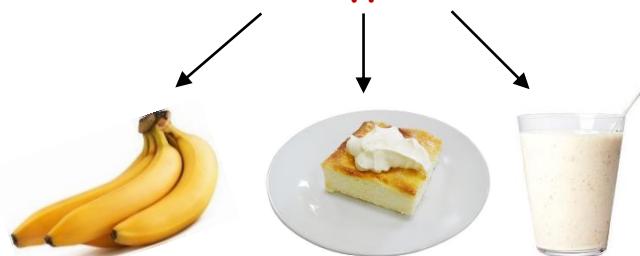
### Завтрак



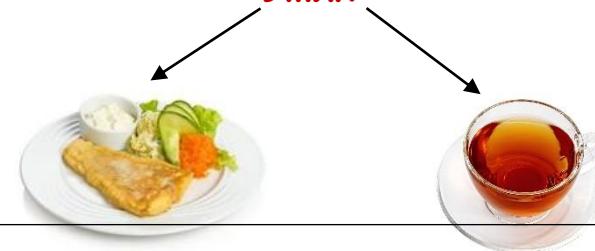
### Обед



### Полдник



### Ужин



## Запомни основные правила приема пищи!

- ❖ Режим питания должен быть регулярным;
- ❖ Употреблять продукты нужно 3-4 раза в день;
- ❖ Еда должна быть разнообразной и полезной;
- ❖ Есть нужно сидя;
- ❖ Не переедать;
- ❖ Еда должна быть теплой;
- ❖ Не спешить при приеме пищи, употреблять пищу не торопясь;
- ❖ Во время приема пищи не разговаривать, нужно тщательно пережевывать;
- ❖ Не перекусывать сухариками и прочими штучками чипсами, вредными
- ❖ Меньше употреблять сладости, копченое, жаренное и острое;
- ❖ Включать в свой рацион фрукты, овощи, бобовые.



ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
Республике Татарстан»  
Единый консультационный центр  
Роспотребнадзора  
8 800 555 49 43

**Здоровое питание – полезная привычка!**

**Здоровое питание – условие хорошей успеваемости!**

**Рацион питания школьников должен включать все основные группы продуктов**

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма!

**4 группа – жиры и сладости**

**5%**

**3 группа – белковые продукты**

**20%**

**2 группа – свежие овощи и фрукты**

**35 %**

**1 группа – злаки и картофель**

**40 %**



**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

Nº	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Мингалимова Э.А.		 Подписано 01.10.2020 - 14:45	-