



ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора

ПОЛЬЗА И ВЫБОР СЕЗОННЫХ ФРУКТОВ И ЯГОД

#ВсемСанПросвет





Здоровое питание летом

1 Режим питания

2 Баланс пищевых веществ

3 Свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень

4 Водный баланс

5 Меньше соли и сахара

6 Пищевая безопасность



Основной совет!

**Добавить свежие овощи,
фрукты и ягоды в рацион**

- фруктово-ягодные салаты
- десерты из свежих фруктов и ягод
- смузи, соки, компоты, морсы
- домашнее мороженое с добавлением фруктов и ягод
- снеки для перекуса





Проект Роспотребнадзора
«Здоровое питание»



Книга рецептов - ГОТОВИМ ВМЕСТЕ



<https://здоровое-питание.рф/>



Сезонные плоды

"короткий путь от грядки до тарелки"

Выгодно

Безопасно

Вкусно

Полезно

Сезонный календарь фруктов и ягод

Июнь

клубника, черешня, вишня, жимолость, появляются персики и абрикосы

Июль

продолжается сезон вишни, появляется земляника, малина, ежевика, голубика, черника, смородина; в самом разгаре сезон персиков, абрикосов, нектаринов

Август

появляются кизил, боярышник, шиповник, калина, брусника, пик сезона винограда, подходящее время для покупки бахчевых: арбуза и дыни





Полезные свойства фруктов и ягод



Красные и оранжевые

бета-каротин ---

ЛИКОПИН ---

антиоксидантная
активность

поддержание работы органа зрения и здоровой кожи, иммунной системы, обладает антиоксидантными свойствами, ограждая клетки от повреждений

Желтые

витамин С (аскорбиновая кислота) ---

образование коллагена, отвечающего за состояние кожи, связок, сухожилий и кровеносных сосудов, усвоение железа из продуктов питания, антиоксидантная активность

Фиолетовые

антоцианы ---

антиоксидантная
активность

клетчатка, пектины

кислоты, эфирные масла

магний, калий





СКОЛЬКО МОЖНО СЪЕСТЬ?

Ежедневно около 200 грамм

не более 2-3 порций фруктов или 1 стакан ягод

*Пример 1 порции: 1 яблоко или груша, 3-4 средние сливы,
1 персик или 2 абрикоса, 1 гроздь винограда*

Избыток фруктов и ягод →

- нарушение обмена веществ, избыточный вес
- расстройство пищеварения, вздутие, газообразование
- аллергическая реакция



Пакетированные соки, нектары

! уменьшить потребление





Как выбрать свежие плоды?

- **Место приобретения** места санкционированной торговли
- **Пробовать можно?** нельзя пробовать продукцию на месте продажи
- **Упаковка** низкий контейнер с большой площадью поверхности, из натуральных материалов с перфорацией на крышке, плоды свободно перемещаются внутри
- **Внешний вид** целые плоды, без повреждений, вмятин, пятен, следов плесени, лишней влаги; плодоножки упругие, свежие, зеленого цвета; цвет плодов яркий и ровный
- **Запах** если плоды не пахнут, возможно они не дозрели



#ВсеСанПросвет



Как выбрать арбуз?



Место покупки арбуза



- Специально отведенное место
- Навес, стеллажи
- Продавец в спецодежде, с личной медицинской книжкой
- Документы, подтверждающие качество и безопасность арбузов

Не покупайте арбуз половинками или с надрезами



Как выбрать дыню?



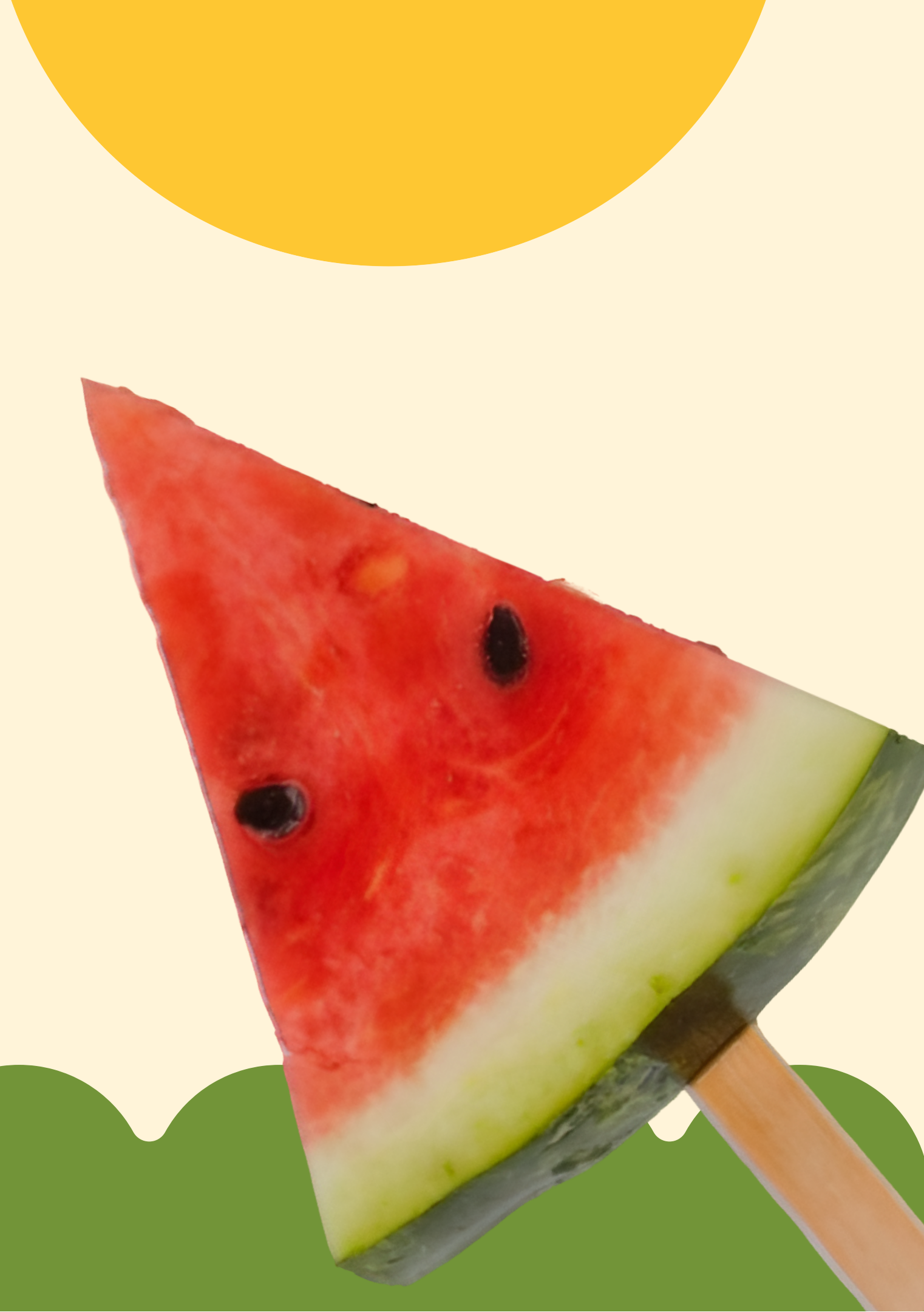
- противоположная от хвостика дыни сторона должна быть чуть мягкой, если она твердая, то это признак незрелости
- если щелкнуть по дыне, звук должен быть глухим
- на дыне не должно быть вмятин и темных пятен
- кожура матовая, равномерно окрашена
- от дыни обязательно должен исходить аромат, если запаха нет, этот плод покупать не стоит



Здоровое лето

- соблюдайте принципы здорового питания
- поддерживайте здоровье, энергию и бодрое настроение на протяжении всего сезона
- наслаждайтесь яркими вкусами
- заботьтесь о себе и своем организме – и ваше лето станет незабываемым и здоровым!

#ВсемСанПросвет

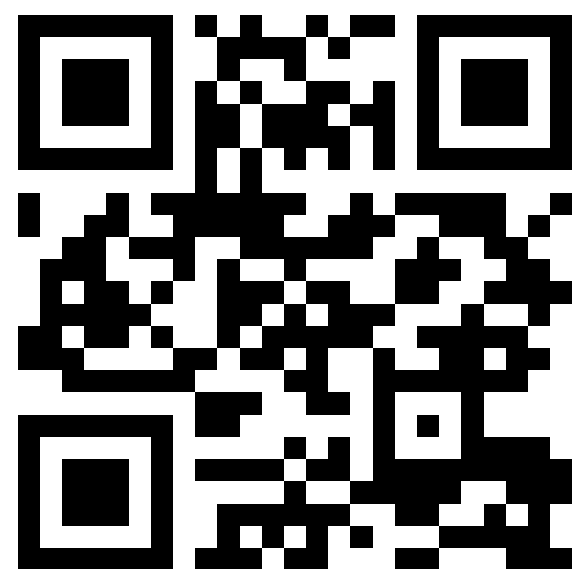




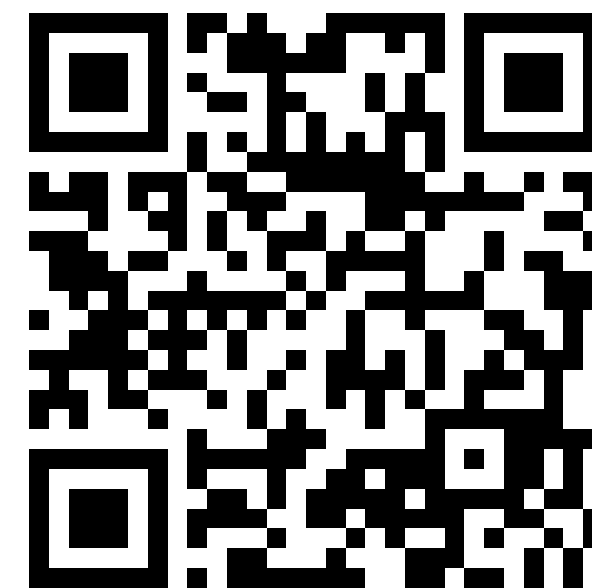
ФБУЗ «Центр гигиенического
образования населения»
Роспотребнадзора



Сообщество VK



Телеграм-канал



RUTUBE



<https://cgon.rospotrebnadzor.ru/>

#ВсемСанПросвет

