

СЛЕДИ ЗА СВОИМ ПИТАНИЕМ!



Вся твоя еда должна быть твоим лекарством.
Гиппократ

Рациональное питание (от латинского слова *rationalis* — "разумный") — это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

В основу рационального питания положены концепция сбалансированного питания и физиологические потребности здорового человека в пищевых веществах и энергии. Сбалансированное питание - это не только употребление оптимального для человека количества белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов, минеральных веществ и воды, обеспечение калорийной потребности, но и нужное, отвечающее современным требованиям, соотношение между этими пищевыми компонентами с учетом возраста, образа жизни и трудовой деятельности человека.

В суточном рационе должны присутствовать 10 групп продуктов: молочные, мясные, хлебобулочные, крупяные, макаронные, кондитерские изделия, жиры, морепродукты, бобовые, овощи и фрукты.

Как правильно приготовить пищу?

Десять "золотых правил" безопасного приготовления пищи:

Выбирайте продукты, прошедшие обработку.

Проваривайте пищевые продукты.

Приготовленную пищу следует съедать немедленно.

Следите за хранением продуктов.

Тщательно подогревайте пищу.

Избегайте контактов между сырыми и приготовленными продуктами.

Регулярно мойте руки.

Обеспечьте на кухне идеальную чистоту.

Защищайте продукты от насекомых, грызунов и других животных.

Пользуйтесь только чистой водой.



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Минский городской исполнительный комитет
Минский городской центр гигиены и эпидемиологии

WATCH YOUR DIET!



Let your food be your medicine.
Hippocrates

Rational nutrition (from the Latin word *rationalis* — "**reasonable**") — is a physiologically nutritious diet of healthy people with account of their gender, age, nature of work, climatic living conditions. Balanced diet contributes to health maintenance, resistance to harmful environmental factors, high physical and mental performance, active longevity.

Rational nutrition is based on the concept of balanced diet and the physiological need of a healthy person for nutrients and energy. Balanced diet is not only consuming optimum amounts of proteins, fats, carbohydrates, dietary fiber, vitamins, minerals and water, providing caloric requirement but also the necessary ratio between these food components meeting modern requirements with account of age, lifestyle and human labor.

The daily diet should contain 10 food groups: dairy products, meat, bakery, cereals, pasta, confectionery, fats, seafood, beans, vegetables and fruit.

How to cook food properly?

Ten "**golden rules**" of safe cooking:

- Choose processed products.
- Boil food products thoroughly.
- Cooked products should be eaten immediately.
- Monitor food storage.
- Warm up food thoroughly.
- Avoid contacts between raw and cooked products.
- Wash your hands regularly.
- Keep your kitchen ideally clean.
- Protect products from insects, rodents and other animals.
- Use only clean water.

