

**ТЕМА: КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ**



**Нижний Новгород  
2020**

**Здоровое питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, повышенное давление и рак.



С ПАНДЕМИЕЙ COVID-19 НЕ СТОИТ ОТОДВИГАТЬ  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НА ВТОРОЙ ПЛАН



# О КАКИХ ПРОДУКТАХ НЕ СТОИТ ЗАБЫТЬ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ?

## Давайте начнем с фруктов.

- ❑ Фрукты могут быть замороженные, свежие или консервированные.
- ❑ Свежие хранятся меньше всего, поэтому на длительные сроки стоит делать выбор в пользу замороженных или консервированных.
- ❑ Выбирая консервированные фрукты, старайтесь стремиться к вариантам фруктов в собственном фруктовом соку (не в сиропе).
- ❑ Замороженные фрукты, как и ягоды, отлично подходят для изготовления напитков, например, киселей и компотов, и употребления в качестве десертов.
- ❑ Консервированные фрукты хранятся на полке до двух лет, а замороженные фрукты не портятся до десяти месяцев.



# ОВОЩИ

- Как и фрукты, овощи могут быть замороженные, свежие или консервированные.
- Замороженные овощи являются отличной альтернативой свежим, так как они сохраняют много пищевых веществ.
- Однако консервирование тоже может быть отличным выбором. При поиске овощных консервов ищите варианты с меньшим количеством соли и натрия.
- Овощные консервы не портятся в течение нескольких лет, а замороженные – до года.



## БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

- Белок и белковые продукты.
- Консервированное и замороженное мясо – это вариант.
- Если вы ищете растительный белок, выбирайте орехи, семена и бобы.
- Одна чашка черной фасоли содержит около 15 граммов белка. Арахисовое масло, например, хранится до трех месяцев и содержит около шести граммов белка на порцию.



# ЗЕРНОВЫЕ

- ❑ Зерновые могут довольно долго храниться на полках.
- ❑ Срок хранения пшеницы или бурого риса немного меньше, чем у муки, но они имеют более высокую пищевую ценность.
- ❑ «Обработанные» зерновые, такие как белый хлеб и макароны, имеют меньше пищевых веществ и клетчатки в своем составе.
- ❑ Однако «необработанные» зерновые, такие как овес или гречка, хранятся дольше, чем обработанные.



# МОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ

- И последнее, но не менее важное, – молочная продукция.
- Когда мы думаем о молочных продуктах, то представляем само молоко, сыр или йогурт. Но это все скоропортящиеся продукты. На самом деле есть способы продлить срок службы некоторых из них.
- Например, можно заморозить йогурты и съесть их как прохладное освежающее лакомство.
- Существуют также некоторые виды молока, способные храниться в закрытом виде длительное время. Но стоит помнить, что после вскрытия упаковки срок годности исчисляется днями.



## ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

- Правильное питание во время пандемии поможет укрепить иммунную систему, но нельзя забывать о здоровом образе жизни. Вести здоровый образ жизни в это время тяжелее, чем обычно, но это выполнимо. Сделайте это весело, приготовьте еду по новым рецептам и попробуйте что-то новое! И не забывайте, про прогулки на свежем воздухе, и старайтесь как можно меньше нервничать.

