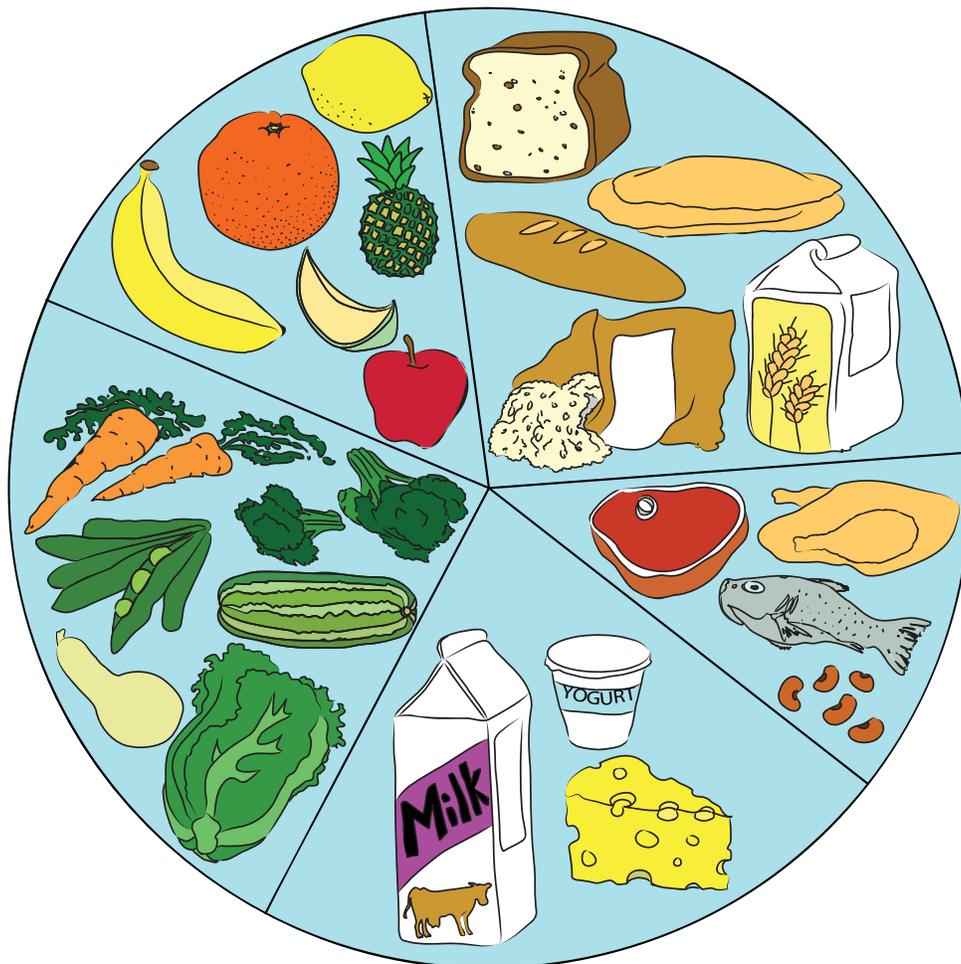


(Russian)

## Полезная пища для здоровья взрослых

- Употребление полезной для здоровья пищи означает ежедневное разнообразие продуктов питания, таких как цельные зерновые, фрукты, овощи, молоко, молочные продукты, мясо, рыбные изделия и бобовые.
- Здоровое питание также подразумевает продукты питания, содержащие небольшое количество жира, соли и сахара.
- Цельные зерновые, такие как коричневый (не очищенный) рис, хлеб, макаронные изделия из муки грубого помола и геркулес служат важными источниками фибера (волокон клетчатки).
- Очень важно употреблять большое количество фруктов и овощей, как минимум пять раз в день. Если свежие овощи и фрукты не доступны, покупайте их замороженными или консервированными.
- Уменьшите употребление быстро приготовленной пищи и полуфабрикатов, так как такие продукты питания содержат большое количество жира, соли.
- Употребление полезных для здоровья продуктов питания поможет вам и вашей семье оставаться сильными, здоровыми и добиваться успехов на работе, в школе и в спорте.



## КОРМЛЕНИЕ ГРУДЬЮ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ МАЛЫШЕЙ

- Лучшая пища для младенцев – это грудное молоко.
- Вскармливайте новорожденных исключительно грудным молоком в течении первых четырех месяцев и продолжайте кормление грудью пока ребенку не исполнится по крайней мере один год.
- Приучайте ребенка к твердой пище в период между четырьмя и шестью месяцами.
- Покормите малыша новой пищей в течении нескольких дней, перед тем как предлагать другой продукт.
- Не укладывайте ребенка спать с бутылкой с едой во рту - это может привести к разрушению зубов.
- Малыши, вскормленные грудью, имеют меньше медицинских проблем чем дети вскормленные формулой.



## ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ

- Дети должны употреблять такие же полезные продукты питания, как и взрослые, в количествах соответствующих их возрасту.
- Предлагайте вашим детям разнообразную пищу каждый день, включая цельные зерновые, фрукты, овощи, молоко и молочные продукты, а также мясо, рыбу и бобовые.
- Сократите количество сладких напитков и конфет, употребляемых вашими детьми.
- Сократите количество жареных и жирных продуктов, таких как чипсы, торты и выпечка, употребляемых вашими детьми.
- Детям необходимо пить молоко для того, чтобы их кости и зубы были крепкими и здоровыми.
- **Употребление полезных продуктов питания поможет детям избежать ожирения, оставаться здоровыми и сильными, добиваться успехов в учебе.**



## АСТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Делайте физические упражнения по крайней мере 30 минут каждый день (дети - минимум один час).
- Сделайте вашу жизнь более активной: поднимайтесь по ступенькам, оставляйте машину на стоянке как можно дальше от магазина, и ходите пешком когда возможно.
- Хождение пешком – это простой и дешевый способ ежедневных упражнений.
- Планируйте физические упражнения, доступные для всей семьи, такие как прогулки пешком, игры в парке, садоводство и танцы.
- Детям необходимо играть на свежем воздухе вместо того, чтобы находиться в помещении и смотреть телевизор.
- Врачи рекомендуют детям до двух лет не смотреть телевизор совсем, а детям старше двух лет смотреть качественные телевизионные программы или играть в спокойные компьютерные игры не более двух часов в день.
- Поощряйте физические упражнения в помещении, такие как активные игры, прыжки со скакалкой и танцы.
- **Активный образ жизни поможет вам и вашей семье оставаться здоровыми, энергичными, чувствовать себя лучше и поддерживать нормальный вес.**



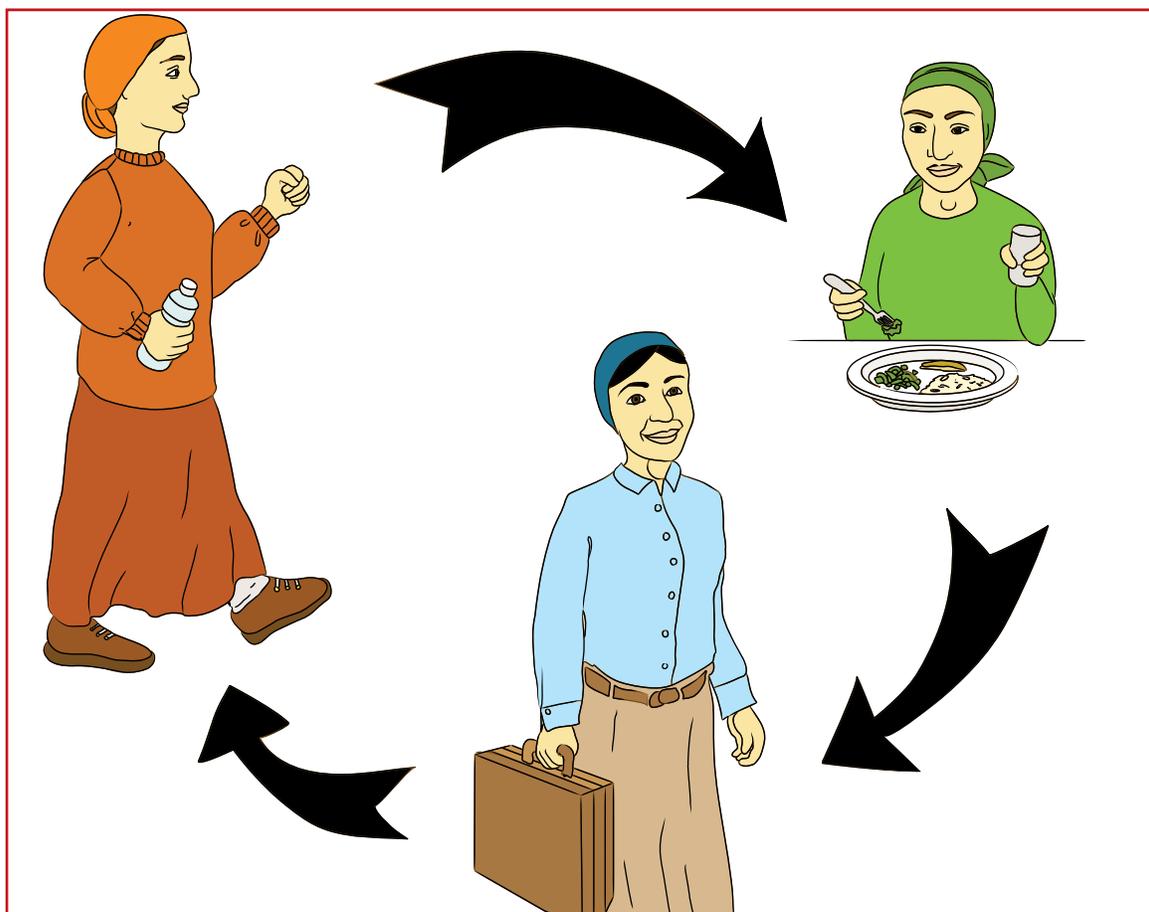
## ПРИЕМ ПИЩИ – это время проведенное с семьей

- Готовьте полезную для здоровья пищу для всей семьи и кушайте вместе.
- Во время семейных встреч за столом, спросите ваших детей как прошел день, поделитесь собственным опытом или расскажите о культурных традициях вашей семьи.
- Не позволяйте вашим детям смотреть телевизор или играть в компьютерные игры во время еды.
- Время,совместно проведенное за столом, поможет вашей семье сплотиться.
- Дети, регулярно проводящие время за столом с семьей, обычно более здоровые и лучше успевают в школе.
- Дети, проводящие время за столом с семьей, остаются более привязанными к семье.



## Поддержание нормального веса.

- Чрезмерное употребление пищи – это когда вы употребляете больше еды, чем необходимо для вашего организма.
- Если вы кушаете много и не занимаетесь спортом, вы набираете вес.
- Поддерживать нормальный вес необходимо для здоровья.
- Предпринимайте следующие шаги для поддержания вашего веса:
  - Сократите количество употребляемых жирных и сладких продуктов,
  - Уменьшите количество порции,
  - Прекратите кушать, когда вы почувствуете что сыты,
  - Увеличьте время занятий спортом.
- **Поддержание нормального веса уменьшит риск таких заболеваний как :**
  - Заболевания суставов,
  - Высокое давление,
  - Диабет,
  - Сердечные заболевания,
  - Некоторые разновидности раковых заболеваний.



## ГИГИЕНА ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ И БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

- Мойте руки с мылом перед каждым приготовлением или употреблением пищи.
- Промывайте фрукты и овощи водой перед употреблением.
- Держите сырое мясо и рыбу отдельно от других продуктов.
- Храните молочные продукты, мясо и рыбу в холодильнике.
- После приготовления пищи, мойте доски и поверхности столов с мылом.
- Не держите приготовленную пищу на столе более двух часов.
- Храните остатки пищевых продуктов в закрытом контейнере в холодильнике или морозильнике.
- Гигиена приготовления продуктов питания поможет вашей семье избежать отравлений испорченными продуктами.
- **Правильное хранение продуктов питания поможет вашей семье избежать отравлений испорченными продуктами.**



## РАЗУМНАЯ ПОКУПКА ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

- Планируйте заранее и составляйте список необходимых продуктов.
- Покупайте продукты после еды, а не на голодный желудок.
- Читайте ингредиенты и выбирайте продукты с наименьшим количеством жира, сахара и соли.
- Используйте купоны для покупки необходимых продуктов.
- Покупайте необходимые продукты по сниженным ценам.
- Сравнивайте цены на продукты, изготовленные разными компаниями и покупайте наиболее дешевые.
- Если свежие фрукты и овощи слишком дорогие, покупайте их замороженные или консервированные.
- Покупайте только продукты из вашего списка, необходимые для приготовления запланированной еды.
- **Запланированная заранее покупка продуктов питания поможет вам сохранить время и деньги.**
- **Знание вашего продуктового магазина поможет вам сэкономить деньги и покупать полезные продукты питания для вас и вашей семьи.**





www.refugees.org  
Protecting Refugees. Serving Immigrants.  
Upholding Freedom since 1911

# НЕПОЛНОЦЕННОЕ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### КАК МОЖЕТ НЕПОЛНОЦЕННОЕ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ СКАЗАТЬСЯ НА ВАШЕМ РЕБЕНКЕ?

Неполноценное или недостаточное питание влияет на физическое и умственное развитие ребенка. Дети, которые не имеют полноценного или достаточного питания, имеют проблемы с учебой. Они также с большей вероятностью могут заболеть, так как неполноценное или недостаточное питание снижает способность организма бороться с инфекциями.

Неполноценное или недостаточное питание — это питание, недостаточное для роста и поддержания здоровья организма. Если человек не получает достаточно пищи или не получает какие-либо продукты, которые важны для здоровья и роста, значит он недостаточно или неполноценно питается. Некоторые люди могут иметь недостаточное или неполноценное питание в связи с заболеванием, которое не позволяет им усваивать питательные вещества из пищи.

### КТО ПОДВЕРЖЕН РИСКУ?

Наибольшему риску подвержены дети, потому что им нужна разнообразная пища, чтобы расти и быть здоровыми.

### КАКОВЫ СИМПТОМЫ НЕПОЛНОЦЕННОГО ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОГО ПИТАНИЯ?

Иногда дети могут выглядеть нормальными и здоровыми, даже если они не получают полноценного и достаточного питания. Поэтому важно приводить их на медосмотры в клинику.

В некоторых случаях могут наблюдаться следующие признаки:

- усталость;
- затруднения с концентрацией внимания;
- вздутие живота;
- сухость кожи;
- худоба и низкий рост, несоответствующий возрасту.

### ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ?

- Если вы считаете, что ваш ребенок получает неполноценное или недостаточное питание, обратитесь к врачу или посетите клинику WIC. Там вашего ребенка обследуют и сообщат вам, что нужно делать, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым. Вам следует пройти повторные медосмотры, чтобы убедиться, что ваш ребенок растет крепким и здоровым.
- Ваш ребенок ежедневно должен получать разнообразную и здоровую пищу, включая злаки, фрукты, овощи, молоко и молочные продукты, мясо, рыбу и бобовые.
- Если вы кормите грудью, вы должны хорошо питаться, чтобы ваш организм мог вырабатывать достаточно молока для ребенка и давать вам достаточно энергии и питательных веществ. Вы должны есть много фруктов, овощей, хлеб из муки цельнозернового зерна, белковую пищу и пищу, содержащую кальций, например молоко.

(Russian)