



## МИНИСТЕРСТВО КУЛЬТУРЫ И ТУРИЗМА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

бульвар Строителей, д. 1, г. Красногорск,  
Московская область, 143407

тел. (498) 602-84-84  
e-mail: mincult@mosreg.ru

12.09.2022

17Исх-7443/08-02

Администрациям  
муниципальных образований  
Московской области

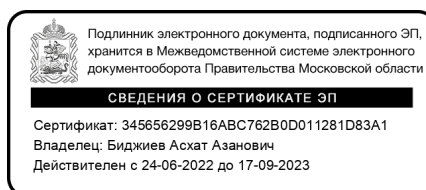
Уважаемые коллеги!

Министерство культуры и туризма Московской области направляет для сведения информацию Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Московской области от 08.09.2022 № 50-00-01/13-47440-2022 об организации и проведении в учреждениях культуры и образовательных организациях сферы культуры Московской области выставок на тему «Здоровое питание супергероев».

Ответ по МСЭД не требуется.

Приложение: на 4 л. в 1 экз.

Заместитель министра



А.А. Биджиев



Федеральная служба по надзору  
в сфере защиты прав потребителей  
и благополучия человека

**Управление  
Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав  
потребителей и благополучия человека  
по Московской области**  
(Управление Роспотребнадзора по Московской области)

ул. Семашко, д.2, г. Мытищи, Московская обл., 141014  
Тел.: (495) 586-10-78, факс: (495) 586-12-68  
e-mail: [org@50.rospotrebnadzor.ru](mailto:org@50.rospotrebnadzor.ru)  
ОКПО 75260339 ОГРН 1055005107387  
ИНН/КПП 5029036866/502901001

Министру культуры и туризма  
Московской области  
Кузнецову В. С.

Московская область, г. Красногорск,  
бульвар Строителей, д. 7

[mincult@mosreg.ru](mailto:mincult@mosreg.ru)

На № 08.09.2022 от № 50-00-01/13-47440-2022

Уважаемый Василий Сергеевич!

Управление Роспотребнадзора по Московской области (далее - Управление) в рамках информационной кампании федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» («Здоровое питание») нацпроекта «Демография» направляет Вам дизайн-макеты стендов мини-выставки «Здоровое питание супергероев».

Данная выставка может быть реализована на базе подведомственных Вам организаций или любых удобных закрытых площадок, не требует наличия большого количества места и может трансформироваться на разные варианты носителей: от обычных листовок и плакатов до ролл-апов (мобильных раздвижных рекламных стендов с баннером, сматывающимся в металлическую конструкцию) и других больших конструкций.

В случае отсутствия возможности организовать и провести полноценную выставку вы можете использовать данные макеты для печати листовок/лифлетов – с целью последующей раздачи материалов либо их размещения на инфодосках в образовательных учреждениях.

По ссылке <https://disk.yandex.ru/d/XvjLeBPsmgVxlA> выложены готовые макеты в двух размерах:

- 3330\*5000 мм (для печати полноразмерных выставочных макетов);
- 247\*420 мм (А3, для печати на принтере).

Кроме того, по вышеуказанной ссылке выложены макеты в векторе, которые дают возможность вашему дизайнеру/подрядчику адаптировать их под необходимые размеры и технические требования для печати или производства.


При корректировке дизайн-макетов просим не изменять размеры и местоположение логотипа проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание», перед печатью - по возможности делать цветопробу.

Стенды на выставке могут быть расположены в произвольном порядке, однако для вашего удобства мы проименовали и пронумеровали макеты в соответствии с их оптимальной последовательностью.

По факту проведения выставки просим вас прислать фотоотчет и текстовую новость – в рамках текущего коммуникационного обмена и в согласованном формате.

Благодарим Вас за сотрудничество и надеемся на дальнейшую плодотворную работу.

**Превью макетов выставки представлено ниже:**

<p><b>1. Входной баннер выставки</b></p>	
--	--

2. Баннер «Углеводы»

**НУТРИЕНТЫ**

**УГЛЕВОДЫ**

**ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ УГЛЕВОДЫ**

- Углеводы преобразуются в глюкозу
- Глюкоза – главный источник энергии для функциональных структур
- Глюкоза повышает иммунитет/устойчивость
- Глюкоза является в основном источником глюкозы для клеток мозга и крови
- После использования в отходящих тканях ее избыток преобразуется в жир

**СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ**

- Содержатся в необработанных злаках
- Задерживают процесс пищеварения и надолго насыщают
- Держат в норме уровень инсулина
- Содержат клетчатку, витамины, минералы и фитохимикаты

**ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ**

- Содержатся во фруктах, овощах, молочных продуктах и полисахаридах
- Из-за отсутствия в них клетчатки повышают уровень сахара
- Обработка увеличивает срок годности продуктов, но при этом удаляет полезные волокна и фитохимические вещества

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

Мы не можем существовать, если только не имеем энергии, которая поступает от глюкозы. Глюкоза содержится в яблоках, винограде, супе, картофеле и других растительных источниках глюкозы.

**ЕШЬТЕ УГЛЕВОДЫ, БОГАТЫЕ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ**

Сократить количество углеводов из рациона можно, исключив сахар, полуфабрикаты, сладости, газированные напитки и соусы

3. Баннер «Витамины и минералы»

**НУТРИЕНТЫ**

**ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ**

ТИП	ИСТОЧНИКИ	ФУНКЦИИ
<b>Витамин А</b>	Дрожжи, рис, амарант, люцерна, люпин	Снижает холестерин, улучшает зрение, укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи
<b>Витамин В</b>	Пшеница, соевые продукты, фасоль, горох, чечевица, овес	Обеспечивает обмен веществ, улучшает состояние кожи, укрепляет иммунитет
<b>Витамин С</b>	Апельсины, абрикосы, малина, клубника, смородина, земляника	Укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи, улучшает состояние сосудов
<b>Витамин D</b>	Пшеничные отрубли, овсяные хлопья, гречка, рис, киноа, амарант	Снижает уровень холестерина, улучшает состояние кожи, улучшает состояние сосудов
<b>Витамин Е</b>	Авокадо, урюк, инжир, финики	Обеспечивает обмен веществ, улучшает состояние кожи, улучшает состояние сосудов
<b>Витамин К</b>	Сладкий перец, болгарский перец, капуста, брокколи, морковь	Снижает уровень холестерина, улучшает состояние кожи, улучшает состояние сосудов
<b>Кальций</b>	Зерновые, орехи и семена, фасоль, горох, чечевица, соевые продукты, киноа	Укрепляет кости, улучшает состояние кожи, улучшает состояние сосудов
<b>Йод</b>	Фасоль, горох, чечевица, соевые продукты, киноа	Обеспечивает обмен веществ, улучшает состояние кожи, улучшает состояние сосудов
<b>Железо</b>	Пшеничные отрубли, овсяные хлопья, гречка, рис, киноа, амарант	Укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи, улучшает состояние сосудов
<b>Калий</b>	Виноград, яблоки, груши, бананы, апельсины, персики	Укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи, улучшает состояние сосудов
<b>Сода</b>	Виноград, яблоки, груши, бананы, апельсины, персики	Укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи, улучшает состояние сосудов
<b>Цинк</b>	Пшеничные отрубли, овсяные хлопья, гречка, рис, киноа, амарант	Укрепляет иммунитет, улучшает состояние кожи, улучшает состояние сосудов

4. Баннер «Белки»

**НУТРИЕНТЫ**

**БЕЛКИ**

**ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ БЕЛКИ?**

- Белки расщепляются на аминокислоты. Они используются для синтеза собственных белков организма человека. Соединяются в белки.
- Соединяют клетки, стабилизируют суставы, помогают при боли и помогают бороться с инфекцией

**ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?**

В растительных продуктах из крупы белки имеют аминокислотный состав, близкий к белкам животного происхождения, но в них отсутствуют все незаменимые аминокислоты.

**КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ БЕЛКАМИ**

- Увеличить потребление растительной пищи типа бобовых, а также яиц и молочных продуктов с низким содержанием жира
- Есть мясо с низким содержанием жира, например, курица и индейка
- Выборить менее жирное мясо – курица, тунус или индейка – вместо свиного мяса
- Есть два порция рыбы в неделю – жирная, лосось, тунус или скумбрия, чтобы получить пользу для мозга (полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3)

**ПОЛНОЦЕННЫЕ БЕЛКИ**

Содержат все аминокислоты, которые нам нужны. Есть в мясе и бобовых, рыбе, молочных продуктах, яйцах, киноа, сое.

**НЕПОЛНОЦЕННЫЕ БЕЛКИ**

В них отсутствуют хотя бы один из незаменимых аминокислот. Содержатся в злаках, овощах, орехах и семенах.

**СОВЕТ!** Иногда сочетание неполноценных белков (зерновые, рис и бобовые) может содержать такое же количество аминокислот, что и полноценные белки.

5. Баннер «Калории»

**КАЛОРИИ**

КАЛОРИИ - ЭТО КОЛИЧЕСТВО ЭНЕРГИИ В ПРОДУКТАХ  
Источники калорий - макронутриенты

**3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ**

- Углеводы
- Белки
- Жиры

**КАК РАСЩЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ:**

1 кг жировой ткани содержит примерно 888 г жира

1 г жира = 9 ккал

888 г жира x 9 ккал = 7992 ккал

1 кг ЖИРА РАВНОЦЕНЕН ЭНЕРГИИ НА:

- 30 минут ходьбы
- 13,5 часа плавания
- 6,5 часа езды на велосипеде
- 3 часа бега

6. Баннер «Жиры»

**ЖИРЫ**

РЫБА, МЯСО, ЯЙЦА, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, КОКОС

**ТРАНСЖИРЫ**

Эти жиры являются гидрофобными для растворения жира в водной среде. Они повышают уровень вредного холестерина ЛПНП и снижают уровень полезного холестерина ЛПВП. Они содержатся во многих фабричных продуктах, масле, маргарине, майонезе, выпечке, чипсах, мороженом, колбасах, сосисках, сухариках, печенье.

**НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ**

При комнатной температуре находятся в твердом состоянии. Повышают уровень вредного холестерина ЛПНП, что со временем может привести к закупорке артерий. Они содержатся в масле с высоким содержанием жира, твердом масле, сливочном масле, красном мясе.

**НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ**

Являются полезными жирами для здоровья. Улучшают структуру кожи, снижают уровень холестерина и способствуют нормальному работе мозга. Полиненасыщенные жиры есть в растительном, оливковом масле, рыбе (СМЕЛ-3 и СМЕЛ-6, тунца), авокадо, масле виноградной косточки, льняном масле, орехах, авокадо, морской рыбе.

**ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ЖИРЫ:**

- Жиры участвуют во всех клеточных процессах
- Являются источником энергии
- Важны для работы мозга
- Укрепляют стенки сосудов

**ФАКТ:** полезные жиры - это полиненасыщенные жирные кислоты А, В, С, Е, К и мононенасыщенные жиры, которые не попадают из пищи

**Знаете ли вы?**

- Наибольшее количество жира содержится в печени (до 10% от массы печени)
- Жирная пища не повышает уровень холестерина в крови
- Жиры из растительных источников полезнее
- Жиры из растительных источников полезнее
- Жиры из растительных источников полезнее
- Жиры из растительных источников полезнее

Руководитель

Подлинник электронного документа, подписанного ЭП, хранится в Межведомственной системе электронного документооборота Роспотребнадзора

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат: 00C7F99D29D9B6D23A9297098DE2C8BDEFD  
 Владелец: Микаилова Ольга Михайловна  
 Действителен с 21-02-2022 до 17-05-2023

О.М. Микаилова

Букатова Ирина Александровна  
8(498)684-48-11