



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И  
МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
(Минобразование Рязанской области)**

ул. Каширина, 1, Рязань, 390000  
тел/факс (4912) 51-51-52, 51-51-52 (доб. 555)  
e-mail: minobr@ryazangov.ru

Начальникам муниципальных  
органов управления образованием

14.02.2023 № ОВ/12-1513

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

О реализации национального проекта  
«Демография» с 13 по 19 февраля 2023

Уважаемые коллеги!

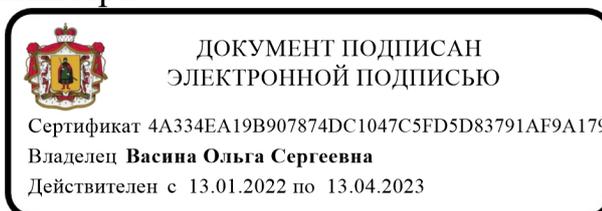
Министерство образования и молодежной политики Рязанской области в соответствии с письмом министерства здравоохранения Рязанской области о реализации национального проекта «Демография» просит вас организовать работу по размещению соответствующей инфографики (в приложении) на стендах, в социальных сетях и корпоративных информационных системах образовательных организаций с целью информирования сотрудников и обучающихся о профилактике заболеваний и принципов ведения здорового образа жизни.

Неделя с 13 по 19 февраля 2023 г. будет посвящена популяризации потребления овощей и фруктов.

Приложение: на 14 л. в 1 экз.

Первый заместитель министра

О.С. Васина



Гудкова Ольга Николаевна,  
+7(4912) 51-51-52, доб. 218



## АНТОЦИАНИН, ГОЛУБОЙ ИЛИ ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ



**Баклажан**



**Инжир**



**Слива**



**Ежевика**



**Голубика**

Сокращают риск развития болезней сердца и рака желудка, снижают артериальное давление и уровень холестерина



## АНТАКСАНТИН, БЕЛЫЙ ИЛИ КОРИЧНЕВЫЙ ЦВЕТ



**Цветная  
капуста**



**Лук**



**Чеснок**



**Картофель**



**Банан**

Содержат антиоксиданты, улучшают память, снижают риск развития рака, болезней сердца и инсульта



## ХЛОРОФИЛЛ, ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ



**Огурец**



**Брокколи**



**Киви**



**Виноград**



**Авокадо**

**Защищают организм от развития рака, уменьшают риск развития заболеваний, которые могут приводить к слепоте**



## БЕТА-КАРОТИН, ОРАНЖЕВЫЙ ИЛИ ЖЁЛТЫЙ ЦВЕТ



**Морковь**



**Тыква**



**Кукуруза**



**Лимон**



**Апельсин**

Укрепляют иммунитет, сокращают риск развития рака,  
сердечной недостаточности, улучшают зрение



## ЛИКОПИН, КРАСНЫЙ ЦВЕТ



Помидор



Гранат



Яблоко



Перец



Арбуз

Содержат антиоксиданты, которые защищают клетки от разрушения,  
снижают риск развития рака

# ЦВЕТ



# ПОЛЬЗА



# ШИПОВНИК

содержит большое количество витамин С

**При употреблении чая из шиповника организм получает полезные элементы, которые направлены на устранение воспалительного процесса. Также организм находится в тонусе и укрепляется иммунитет**





# ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ

содержат хлорофилл



**Зеленые овощи по-другому еще называют «здоровыми овощами».**

**Чтобы получить от них максимальный уровень витаминов рекомендуют кушать их в свежем виде**





# КОРНЕПЛОДЫ

источники углеводов

**Корнеплоды отличаются от других овощей тем, что имеют отличный химический состав, в котором сконцентрирован запас всех необходимых витаминов и минералов**





## СУХОФРУКТЫ

**Являются ценным источником различных микроэлементов. Это наилучший вариант для февральских сладостей**





# ЦИТРУСОВЫЕ

источники витамина С



**Способствуют укреплению  
иммунитета, улучшению  
пищеварительного процесса,  
улучшению работы сердца и  
сосудов**



**ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ**



**КОТОРЫЕ НУЖНО  
УПОТРЕБЛЯТЬ В ФЕВРАЛЕ**



Рязанская область

**13 - 19  
ФЕВРАЛЯ**



**НЕДЕЛЯ  
ПОПУЛЯРИЗАЦИИ  
ПОТРЕБЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ**



# ПОЛЬЗА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ



## ПОЛЬЗА КЛЕТЧАТКИ

Клетчатка полезна для сердца, помогает регулировать работу ЖКТ, снижает риск развития рака кишечника

### К

калий



Регулирует кровяное давление.  
Содержится во многих  
овощах и фруктах

### А

ВИТАМИН



Сохраняет глаза и кожу  
здоровыми, защищает  
организм от инфекций

### С

ВИТАМИН



Помогает заживлять  
порезы и раны, сохраняет  
здоровыми зубы и десны