

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его **здоровья и профилактике заболеваний**



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Калорийность потребляемой пищи должна соответствовать количеству расходуемой энергии в течение дня (при движении, умственной активности)
2. Распределение пищи на день:
3 основных приема пищи (завтрак, обед, ужин)
и 2 перекуса между ними
3. Питание должно быть разнообразным, сбалансированным по составу пищевых веществ (белки – 15%, жиры – 30%, углеводы – 55% суточной калорийности), витаминов и минералов

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



овощи и фрукты – свежие, замороженные, сушеные (рекомендуется: не менее 400-500 гр в сутки)



рыба, особенно жирные сорта – лосось, форель, сардина, скумбрия (рекомендуется: не менее 2 раз в неделю)



орехи нежареные, несоленые (рекомендуется: 30 гр в сутки)



цельнозерновые продукты (гречка, бурый рис, хлеб из муки грубого помола)

Продукты для здорового перекуса: фрукты, овощи, молочные продукты (творог, йогурт, сыр низкой жирности), яйца, орехи и сухофрукты

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ В РАЦИОНЕ?



переработанные мясные продукты (колбаса, ветчина, паштеты, консервы и др.)



сахаросодержащие продукты, в том числе напитки с большим содержанием сахара (рекомендуется: не более 30 грамм сахара в сутки)



любые алкогольные напитки



фастфуд, снеки

СОЛЬ – НЕВИДИМЫЙ УБИЙЦА!

Соль при избыточном потреблении приводит к **повышению артериального давления**, развитию гипертонической болезни и других заболеваний сердечно-сосудистой системы

**РЕКОМЕНДУЕТСЯ УПОТРЕБЛЯТЬ
НЕ БОЛЕЕ 5 ГР СОЛИ В СУТКИ**

Соль можно заменить лимонным соком, зеленью, пряностями или сушеными овощами



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

Красное мясо и сливочное масло,
белый рис, белый хлеб, картофель, сахар
Следует есть немного



Молочные продукты и кальциевые
добавки, рыба, птица и яйца
1-2 порции ежедневно



Орехи и бобовые
1-3 порции ежедневно



Овощи и фрукты
4-5 порций ежедневно



Неочищенные злаки
и растительные масла
В большинстве случаев



Физические нагрузки
и контроль за весом
Ежедневно



ПРИНЦИП ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ

20%

свежие фрукты
или ягоды

25%

зерновые
или бобовые



30%

овощи (салат
из свежих овощей
или овощное рагу)

25%

мясо, рыба,
морепродукты,
яйца и творог



200-250 мл напитка
(вода, чай, сок)

**ЗДОРОВОЕ
ПИТАНИЕ –
ЗДОРОВЫЙ
ОРГАНИЗМ!**

