



Здоровое питание – это выгодно!

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.



9 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постоянно следите за весом тела.
3. Сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше свежих овощей, фруктов, зерновых продуктов и круп.
6. Сократите потребление жиров, в том числе при приготовлении пищи.
7. Ограничьте потребление чистого сахара.
8. Ограничьте потребление поваренной соли.
9. Избегайте потребления алкогольных напитков.



2 основных принципа здорового питания: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!

1 ПРИНЦИП

Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит



Калорийность пищи определяется соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно прочитав информацию на упаковке.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека.

Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение массы.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Для этого нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах.



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА, КГ}}{\text{РОСТ,}^2 \text{ М}}$$

ИМТ от 18,5 до 25 - вес в норме.

ИМТ меньше 18,5 - дефицит массы тела.

ИМТ от 25 до 29,9 – избыточная масса тела.

ИМТ более 30 - ожирение.

2 ПРИНЦИП

Соответствие химического состава суточного рациона физиологическим потребностям человека в витаминах и минералах



Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их человек должен получать с пищей каждый день.

Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов:

кальций и витамин **D** содержатся в молоке, витамин **B¹²** - в молоке и мясе, витамин **C** – только в овощах и фруктах, витамин **PP** – в мясе, бобах и крупах.

Отказ от какой-либо группы продуктов может привести к недостатку тех или иных витаминов и микроэлементов.



Ежедневный рацион

Зерновые продукты – 6-8 порций (хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки).

Овощи и фрукты - 5-9 порций, которые соответствуют небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или стакану фруктового сока.

Богатые белком продукты – 4-6 порций (молоко, сыр, бобы, яйца, орехи, мясо, рыба). Мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.