

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1

Энергетическая сбалансированность

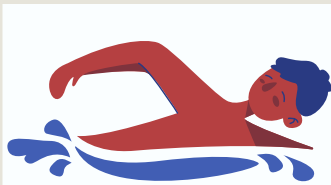
- это соответствие калорийности дневного рациона суточным энергозатратам человека

Рассчитать суточные энергозатраты можно на сайте takzdorovo.ru



Примеры энергозатратности разных видов деятельности

Плавание



180-400 ккал/час

Уборка дома



120-240 ккал/час

Отдых лежа



65 ккал/час

Примеры калорийности продуктов (на 100 г)

Яблоко



48 ккал

Печенье юбилейное



465 ккал

Борщ



65 ккал

200 лишних калорий в день



Увеличение веса на 5 кг в год



2

Рациональный режим питания




Питание должно быть:

- **дробным** (3-5 раз в сутки)
- **регулярным** (в одно и то же время)
- **равномерным** (самые калорийные блюда употребляются в первой половине дня - до 15:00)
- **последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна**

3 Полноценность по содержанию пищевых веществ

Питание должно быть разнообразным, в соответствии с рекомендуемыми объёмами для разных групп продуктов

Сладости, соль		свести до минимума
Жиры, орехи		ограничено - до 50 г в день
Молоко, мясо, рыба		200 300 г в день
Зерновые, хлеб		400 г в день
Овощи, фрукты		не менее 500 г в день
Напитки, вода		не менее 1,5 л за сутки*

*при наличии заболеваний - уточнить у врача

"Правило руки" поможет определить размер порции еды на один приём пищи (при ежедневной тяжелой физической нагрузке порции удваиваются)



1. **Ваша ладонь** - размер порции белков
2. **Ваш кулак** - размер порции овощей
3. **Ладонь, сложенная горстью** - размер порции углеводов
4. **Большой палец руки** - размер порции жиров

Узнать свою потребность в основных питательных элементах можно на сайте takzdorovo.ru



4 Оптимальная кулинарная обработка



Отдавайте предпочтения приготовлению продуктов на пару, путём отваривания или запекания



Ограничьте или исключите жарение на масле, во фритюре.