

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Энергетическая сбалансированность

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 предпочтение приготовлению продуктов на пару, путём отваривания или запекания



Ограничьте или исключите жарение на масле, во фритюре