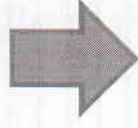




Что значит здоровое питание?

Здоровое питание - ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей принципам безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.



Важным принципом построения рациона здорового питания является его персонализация, которая имеет гендерные и возрастные особенности, зависит от генетических особенностей, состояния пищевого статуса, и в частности, физического развития.

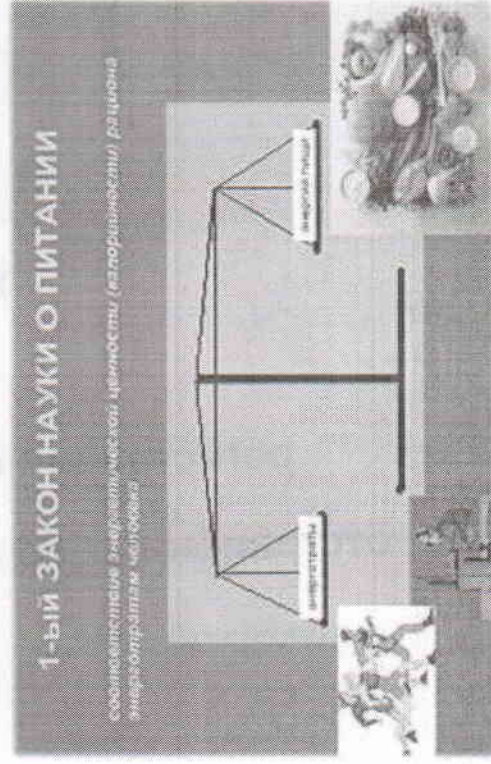
ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Закон первый: соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.

Общие энерготраты организма складываются из:

- энерготрат в покое (основной обмен)
- при физической активности
- пищевого термогенеза

Основной обмен — энерготраты, необходимые для поддержания сердечной деятельности, дыхания, температуры тела и т.п. в состоянии относительного покоя. Он зависит от возраста, пола, массы тела. Считают, что его уровень у здорового человека среднего возраста приблизительно соответствует расходу 1 килокалории в час на каждый килограмм массы тела. В среднем для женщин он составляет 1400 ккал, а для мужчин — 1800 ккал.



Правила здорового питания

- ✓ Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения.
- ✓ Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.
- ✓ Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день)
- ✓ Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами



Правила здорового питания

- ✓ Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом
- ✓ Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.
- ✓ Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей
- ✓ Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5-6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах.



Правила здорового питания

- ✓ Соблюдайте правильный водный режим. Употребление жидкости в день 1,5-2 л.
- ✓ Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25 кг/м²) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания.
- ✓ Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшите количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.

Здоровый режим питания

(4-5 разовое питание с промежутками 3-4 часа)

20-30
%

ЗАВТРАК

30-35
%

ОБЕД

20-25
%

УЖИН

5-15%

ПЕРЕКУСЫ

Рацион здорового питания формируется из:

Продуктов на основе
зерна, в т.ч. цельного;



Источники: углеводов,
пищевых волокон, витаминов
группы В

Разнообразных фруктов
и овощей;



Источники: углеводов,
пищевых волокон, витамина
С, фолиевой кислоты,
каротиноидов и минорных
биологически активных
веществ

Обезжиренных
и с низким
содержанием
молочных
продуктов;



Источники: белка, витаминов
группы В, кальция

Нежирного мяса, птицы,
рыбы, бобовых,
яиц и орехов.



Источники: белка, железа,
витаминов А, D, группы В