

Здоровое питание



ОГРАНИЧЕНИЕ

Жиров
сливочного масла, сала,
жирного мяса и птицы, жирных
молочных продуктов

Сладостей,
в том числе сладких
газированных напитков

Поваренной соли
(менее 5 грамм в сутки):
не досаливайте готовую пищу,
избегайте соленых продуктов

Алкоголя
потребление в сутки не более
50 мл крепких напитков для
мужчин и 25 мл для женщин

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты:
хлеб из муки грубого помола,
овсянка, гречка, рис, пшено,
макароны

500 грамм и более овощей,
фруктов и ягод в день

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза
в неделю

Фасоль, чечевица, горох, грибы,
соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица,
нежирные молочные продукты

Растительные масла для
заправки салатов
и приготовления пищи

Жидкости (не сладкие) не менее
1,5 литров в день

Запекание и отваривание
продуктов, вместо жарения



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ
ФГБУ ГИИЦ Профилактической медицины
Минздрава России, Москва



Планируем здоровое питание.
Контролируем массу тела.
Оцениваем своё питание

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Здоровое питание — это рацион, который обеспечивает организм всеми необходимыми веществами для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Это питание, которое соответствует потребностям организма и способствует поддержанию оптимальной массы тела.



ПЕРВЫЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Сопоставление между количеством пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую он расходует. Если человек потребляет больше энергии, чем расходует, он набирает вес. Если же расходует больше, чем потребляет, он теряет вес.

Важно помнить, что здоровое питание — это не диета, а способ жизни. Это выбор в пользу здоровых продуктов и принципов приготовления пищи.

ВТОРОЙ ЗАКОН ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

Разнообразие рациона. Организм нуждается в различных питательных веществах, которые содержатся в разных продуктах. Поэтому важно включать в рацион как можно больше различных продуктов.

Умеренность. Важно не переедать и не употреблять слишком много калорийных продуктов. Умеренность — это ключ к поддержанию здорового веса.



Здоровое питание — это не диета, а способ жизни. Это выбор в пользу здоровых продуктов и принципов приготовления пищи.

Важно помнить, что здоровое питание — это не диета, а способ жизни. Это выбор в пользу здоровых продуктов и принципов приготовления пищи.

Составление своего рациона

Важно помнить, что здоровое питание — это не диета, а способ жизни. Это выбор в пользу здоровых продуктов и принципов приготовления пищи.

Что означает цвет?

Зеленый — продукты, которые способствуют поддержанию здорового веса.

Желтый — продукты, которые способствуют поддержанию здорового веса.

Красный — продукты, которые способствуют поддержанию здорового веса.

Расчет ИМТ

ИМТ = вес (кг) / рост (м)²

ИМТ 18,5 и ниже — недостаточный вес

ИМТ 18,5 - 24,9 — нормальный вес

ИМТ 25,0 - 29,9 — избыточный вес

ИМТ 30,0 и выше — ожирение

Достаточно ли вы употребляете витаминов и минералов?

Важно помнить, что здоровое питание — это не диета, а способ жизни. Это выбор в пользу здоровых продуктов и принципов приготовления пищи.

ПЛАНИРУЕМ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Узнай больше
как жить здорово!
www.onlystands.ru
8 800 200 0 200

10 ПРАВИЛ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1. Питайтесь максимально разнообразно.
2. Отдайте предпочтение зерновым и другим продуктам, содержащим клетчатку.
3. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм овощей и фруктов.
4. Отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, рыбы.
5. Сократите потребление животных жиров, заменяя их растительными.
6. Ограничьте потребление сахара и продуктов, его содержащих (мороженое, джемы, конфеты, печенье и другие кондитерские изделия).
7. Сократите потребление поваренной соли до 5 гр. в день.
8. Максимально сократите потребление копченостей, колбас, консервов, майонеза.
9. Исключите употребление спиртных напитков.
10. Готовьте пищу на пару или путем отваривания и запекания.

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия. Таким образом, если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу здоровых продуктов и принципов здорового питания.



55-60% углеводов
10-15% белков
15-30% жиров.

Здоровое питание – это шанс сохранить здоровье!



ГБУЗ ЯО «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики» prof.zdrav76.ru

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны

ОГРАНИЧЕНИЕ

500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день

Жиров

Сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов

Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю

Сладостей, в том числе сладких газированных напитков

Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи

Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты

Поваренной соли (менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи

Потребление алкоголя в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% – белки и 15-30% – жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день

Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ФГБУ ГНИЦ

Профилактической медицины Минздрава России, Москва

материал опубликован на сайте nekouzcrb.ru 17.10.2022