

РЕКОМЕНДАЦИИ:

ОГРАНИЧЬТЕ



- ❶ Сливочное масло
- ❷ Сыр
- ❸ Красное мясо до 2-х раз в неделю
- ❹ Консервы, в том числе домашние
- ❺ Рафинированные злаки
(манная крупа, белый рис, белый хлеб)
- ❻ Сок до 1 стакана в день

ИЗБЕГАЙТЕ



- ✗ Кондитерских изделий
- ✗ Красного мяса промышленной переработки (колбас, мясных полуфабрикатов)
- ✗ Фастфуда
- ✗ Сладких газированных напитков
- ✗ Гидрогенизированных масел



АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
**ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**
ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

Только достоверная информация
о здоровом образе жизни
от центра общественного здоровья!



coz27.ru



@CMP_DV



**ПРОСТЫЕ
ПРАВИЛА
ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**



ЗОЖВТРЕНДЕ!
«ЦОЗиМП» ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ -

ЕЖЕДНЕВНЫЙ РАЦИОН, ПОЛНОСТЬЮ ОБЕСПЕЧИВАЮЩИЙ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПОТРЕБНОСТИ ЧЕЛОВЕКА В ЭНЕРГИИ, ПИЩЕВЫХ И БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВАХ.

Организму человека для правильной работы требуются несколько десятков питательных веществ (нутриентов). Лучший способ их получить – это разнообразное и сбалансированное питание.

В среднем большинству умеренно активных людей требуется (женщины/мужчины):

- ✓ 1-2 порции белковых продуктов при каждом основном приеме пищи
- ✓ 1-2 горсти овощей при каждом основном приеме пищи
- ✓ 1-2 горсти углеводов в большинстве основных приемов пищи
- ✓ 1-2 порции жирных продуктов в большинстве основных приемов пищи

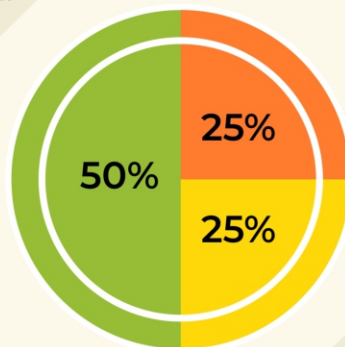


Для определения количества порций учитывайте свой уровень физической активности.

Каждый основной прием пищи (завтрак, обед и ужин) должен содержать и белки, и жиры, и углеводы. Запомнить правильное соотношение продуктов и не переедать помогут 2 простых способа.

СПОСОБ 1. «ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»

Разделите свою тарелку на три сектора, в каждом из которых расположите определенные продукты.



■ $\frac{1}{2}$ тарелки - **овощи** (кроме картофеля) - свежие обработанные, ферментированные; разноцветные фрукты, ягоды.

■ $\frac{1}{4}$ тарелки - **источники белка**: птица, рыба, нежирное мясо, морепродукты, яйца, творог, сыр, бобовые, орехи. Белковые продукты животного происхождения, орехи также являются источниками жира. Оптимальное соотношение животных и растительных белков в среднем составляет 55% - 45%.

■ $\frac{1}{4}$ тарелки - **источники сложных углеводов**: крупы, макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из муки грубого помола, картофель.

- Для заправки блюд используйте растительные масла.
- Пейте воду или кофе и чай без сахара.
- Животные и растительные белки потребляйте в соотношении 50/50.

СПОСОБ 2. «ПРАВИЛО ЛАДОНИ»

Измерения производятся ладонью человека.



ПОЛОВИНА ЛАДОНИ

Порция белковых продуктов (мясо, птица, рыба, яйца, творог, бобовые). Толщина порции должна соответствовать толщине ладони.



ГОРСТЬ

Порция овощей (кроме картофеля) на каждый основной прием пищи; орехов в день.



ПРИГОРШНЯ

Порция листовых овощей (листья салата, шпинат).



КУЛАК

Порция крупы, макарон, картофеля.



ДВА ПАЛЬЦА

Кусок торта или пирога, сыра в день.



ОДИН ПАЛЕЦ

Кусочек шоколада в день.



ВЕРХНЯЯ ФАЛАНГА БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

Любой жир: сливочное, растительное масло.

При вегетарианском питании бобовые относят к источникам белка, при употреблении животной пищи – к источникам углеводов.