

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ ПИТАНИЯ

– это соответствие калорийности дневного рациона суточным энергозатратам человека.

Примеры энергозатратности разных видов деятельности

Плавание



180-400 ккал/час

Уборка дома



120-240 ккал/час

Отдых лежа, без сна



65 ккал/час

Рассчитать суточные энергозатраты можно на сайте takzdorovo.ru



Примеры калорийности продуктов (на 100 г)*

Печенье
«Юбилейное»



465 ккал

Семя подсолнечника
(жареное)



581 ккал

Яблоко



46 ккал

*калорийность продуктов можно узнать на этикетке

200 лишних
калорий в день



Увеличение веса
на 3,5-7 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 приём пищи** должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна



Контролировать своё питание можно с помощью мобильных приложений, например (iOS, Android): Lifesum, FatSecret, MyFitnessPal и др.

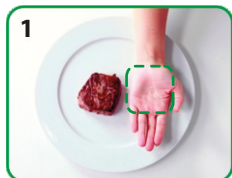
3. ПОЛНОЦЕННОСТЬ ПО СОДЕРЖАНИЮ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

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

Сладости, соль		свести до минимума
Жиры, орехи		ограниченно - 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



1. Ваша ладонь - размер порции белков

2. Ваш кулак - размер порции овощей

3. Ладонь, сложенная горстью - размер порции углеводов (крупы, фрукты, ягоды)

4. Большой палец руки - размер порции жиров

* при ежедневном тяжёлом физическом труде порции удваиваются

Узнать свою потребность в основных питательных веществах (белки, жиры, углеводы) можно на сайте takzdorovo.ru



4. ОПТИМАЛЬНАЯ КУЛИНАРНАЯ ОБРАБОТКА



Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или путём отваривания, запекания на гриле, в духовом шкафу



Ограничьте или исключите жарение на масле, во фритюре