

Питайтесь правильно



10 шагов к здоровому питанию!

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
3. Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше продуктов богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
6. Не отказывайтесь сразу от каких-либо вредных продуктов, делайте это постепенно
7. Сократите потребление жиров
8. Ограничьте потребление чистого сахара
9. Ограничьте потребление поваренной соли
10. Избегайте потребления алкогольных напитков



Государственное учреждение «Щучинский зональный центр гигиены и эпидемиологии»

Рациональное питание

как основная
составляющая



Здорового
Образа
Жизни

Неправильно питаясь, Вы лишаете себя иммунитета и гармоничного телосложения, получая взамен проблемы со здоровьем, преждевременное старение и высокий риск ранней смерти.



9 шагов к здоровому питанию

1. Внесите разнообразие в свой рацион.
2. Постоянно следите за весом тела.
3. Сократите порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более.
4. Ешьте медленно, не перекусывайте на ходу.
5. Введите в свой рацион как можно больше свежих овощей, фруктов, зерновых продуктов и круп.
6. Сократите потребление жиров, в том числе при приготовлении пищи.
7. Ограничьте потребление чистого сахара.
8. Ограничьте потребление поваренной соли.
9. Избегайте потребления алкогольных напитков.

Здоровое питание – это выгодно!

2 основных принципа здорового питания :
их соблюдение - неотъемлемая часть
здорового образа жизни!

1 ПРИНЦИП

Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит

Калорийность пищи определяется ее составом, т.е. соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно прочитав информацию на упаковке.

Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека.

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ).



$$\text{ИМТ} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА, КГ}}{\text{РОСТ,}^2 \text{ М}}$$

ИМТ от 18,5 до 25 – вес в норме.

ИМТ меньше 18,5 – дефицит массы тела.

ИМТ от 25 до 29,9 – избыточная масса тела.

ИМТ более 30 – ожирение.

2 ПРИНЦИП

Соответствие химического состава суточного рациона

физиологическим потребностям человека в витаминах и минералах

Эти вещества организм не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их необходимо получать с пищей.



Разные активные вещества содержатся в разных группах продуктов:

кальций и витамин **D** содержатся в молоке, витамин **B12** – в молоке и мясе,

витамин **C** – только в овощах и фруктах, витамин **PP** – в мясе, бобах, крупах.



Отказ от какой-либо группы продуктов или однообразное питание может привести к недостатку тех или иных микронутриентов.