

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ — УСЛОВИЕ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

ЧТО ТАКОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

Это:

- разнообразие продуктов;
- сбалансированный рацион;
- вкусно;
- недорого;
- полезно для всех.

ПОЧЕМУ ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Потому, что это дает возможность:

- предупредить и уменьшить риск хронических заболеваний;
- сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- оставаться стройными и молоджавыми;
- быть физически и духовно активными.

КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Ориентируясь на нее, Вы сможете составлять сбалансированный рацион на каждый день.

ПИРАМИДА ДНЕВНОГО ПИТАНИЯ

Жиры, масла изредка
2-3 ед. в день

Молочные продукты
(молоко, йогурт, сыр)
2-3 ед. в день

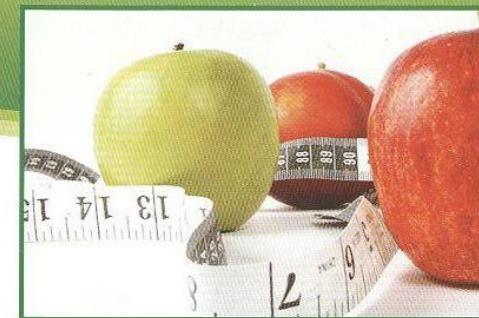
Хлеб, злаки
и картофель
6-11 ед. в день



Алкоголь и сладости
2-3 ед. в день, ограничено

Мясо, птица, рыба,
бобовые, яйца и орехи
2-3 ед. в день

Овощи, фрукты
5-8 ед. в день



Потребляя рекомендуемое число порций (условных единиц) каждой группы продуктов, **Вы можете быть уверены в том, что в течение дня полностью обеспечите потребности организма во всех необходимых пищевых веществах в достаточном количестве.**

ЧТО такое пищевые вещества и КАКИЕ функции в организме они выполняют?

БЕЛКИ — «кирпичики», из которых строится организм и все необходимые для жизни вещества: гормоны, ферменты, витамины и др. полезные вещества.

ЖИРЫ обеспечивают организм энергией, жирорастворимыми витаминами и другими полезными веществами.

УГЛЕВОДЫ — основной поставщик топлива для жизни.

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА способствуют хорошему перевариванию и усвоению пищи, необходимы для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и рака.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА И ВИТАМИНЫ поддерживают правильный обмен веществ и обеспечивают нормальное функционирование организма.

Продукты групп 1 и 2 — основа Вашего рациона.

СБАЛАНСИРОВАННЫЙ РАЦИОН — это потребление продуктов в оптимальном соотношении.

Все продукты делятся на **6** основных групп:

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель
2. Овощи и фрукты
3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи
4. Молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр)
5. Жиры и масла
6. Продукты, потребление которых должно быть ограничено. **Будьте осторожны с ними!**

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель (6-11 ед. в день)

Источник энергии, углеводов, волокон (клетчатки), белков, витаминов группы В, железа

Постройте свое питание на основе этих продуктов.

1 ед. = 1 кусок хлеба

1 ед. = 1/2 десертной тарелки готовой каши

1 ед. = 1 десертная тарелка картофеля в готовом виде

1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) супа

2. Овощи и фрукты (5-8 ед. в день)

Источник волокон (клетчатки), витаминов и минеральных веществ

Чем разнообразнее рацион по овощам и фруктам, тем лучше сбалансировано питание. Их рекомендуется есть несколько раз в течение дня (не менее 400 г/день).

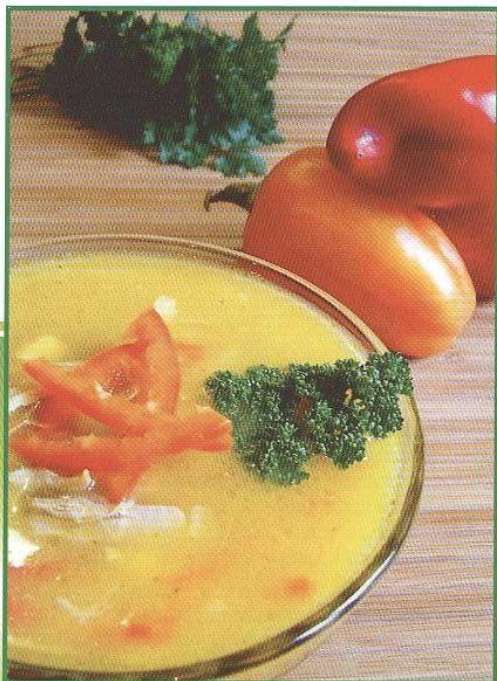
- 1 ед. = 1 овощ или фрукт (кусочек) среднего размера
- 1 ед. = 1 десертная тарелка вареных (сырых) овощей
- 1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) овощного супа
- 1 ед. = 1/2 стакана (чашки) фруктового сока

3. Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи (2-3 ед. в день)

Источник белка, витаминов и минеральных веществ

Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира следует заменить на бобовые, рыбу, птицу или тощие сорта мяса.

- 1 ед. = 80-90 г мяса в готовом виде
- 1 ед. = 1/2 ножки или грудной части курицы
- 1 ед. = 3/4 десертной тарелки нарезанной кусочками рыбы
- 1 ед. = 1/2-1 десертная тарелка бобовых
- 1 ед. = 1/2 яйца
- 1 ед. = 2 ст. л. орехов



4. Молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр) (2-3 ед. день)

Источник белка и кальция, придающего прочность костям.

Рекомендуются молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли.

- 1 ед. = 1 стакан (чашка, 250 мл) снятого молока, молока или йогурта жирностью 1%
- 1 ед. = 1 ломтик (30 г) сыра жирностью менее 20%

5. Жиры и масла (2-3 ед. день)

Источник энергии, витаминов А, Е.

Рекомендуется:

- **употреблять полезные для здоровья растительные масла** (оливковое, подсолнечное, кукурузное, соевое);
- **ограничить животные (насыщенные) жиры:** сливочное масло, маргарины, кулинарные жиры, а также жиры, содержащиеся в продуктах (молоке, мясе, картофельных чипсах, выпечке и т.д.).

КАК ЭТОГО ДОБИТЬСЯ?

Необходимо:

- питаться продуктами с низким содержанием жира (обезжиренное молоко, вареный картофель, тощее мясо);
- готовить пищу на пару, в микроволновой печи или тушить, отваривать, запекать;
- уменьшить добавление жиров, масел в процессе приготовления пищи.

- 1 ед. = 1 ст. л. растительного масла (обычного маргарина)
- 1 ед. = 2 ст. л. диетического маргарина
- 1 ед. = 1 ст. л. майонеза

6. Продукты, потребление которых должно быть ограничено. Будьте осторожны с ними!

СОЛЬ Общее количество не должно превышать 1 чайной ложки (5 граммов) в день, с учетом содержания в хлебе, консервированных и других продуктах. Рекомендуется использовать йодированную соль.

АЛКОГОЛЬ (не более 1 ед. в день) и **САХАР** (в т.ч. в составе сладостей, сладких напитков, подслащенных продуктов)

Потребление алкоголя не должно быть регулярным, ежедневным!

- 1 ед. = 30 г (1 рюмка) водки
- 1 ед. = 110-120 г (1 бокал) красного вина
- 1 ед. = 330 г (1 маленькая баночка) пива



ПРИМЕР ОДНОДНЕВНОГО МЕНЮ:

Завтрак	Обед
<ul style="list-style-type: none">• 1 тарелка рисовой каши (1 ед.) на молоке с низким (0,5%) содержанием жира (1/2 ед.)• 1 кусок хлеба (1 ед.)• 1 кусок сыра (1 ед.)• Чай или кофе	<ul style="list-style-type: none">• 1 десертная тарелка овощного салата (1 ед.) с подсолнечным маслом (1 ед.)• 1 десертная тарелка горохового супа (1 ед.)• 1 кусок нежирного мяса (1 ед.)• 1/2 десертной тарелки гречневой каши (1 ед.)• 2 кусочка хлеба (2 ед.)• 1 стакан сока (2 ед.)
Ужин	Перед сном
<ul style="list-style-type: none">• 1 кусок хлеба (1 ед.)• 1 десертная тарелка овощного салата (1 ед.) с оливковым маслом (1 ед.) и отварным картофелем (1 ед.)• 1 порция рыбы (1 ед.)	<ul style="list-style-type: none">• 1/2 стакана нежирного кефира (1/2 ед.)

При поддержке
МУЗ «Центр медицинской профилактики»

