

# 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](http://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.

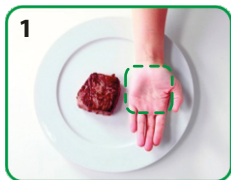
### 3. ПОЛНОЦЕННОСТЬ ПО СОДЕРЖАНИЮ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ

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](http://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

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики»

г. Томск, ул. Бакунина, 26, тел.: (3822) 65-02-16, [profilaktika.tomsk.ru](http://profilaktika.tomsk.ru)

Присоединяйтесь к нашей группе «Будь здоров, Томск!»

