

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



1/8



Здоровое питание - это выгодно!

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. Обязательно следите за своим весом.



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.



**2 ОСНОВНЫХ ПРИНЦИПА
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:
их соблюдение – неотъемлимая
часть здорового образа жизни!**



ПРИНЦИП 1



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

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



ПРИНЦИП 1



Масса тела – главный индикатор энергетического баланса

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

Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение массы тела. Оценить в норме ли Ваш вес, можно с помощью **индекса массы тела (ИМТ)**. Для этого нужно свой вес в килограммах разделить на квадрат своего роста в метрах



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



5/8



ПРИНЦИП 1

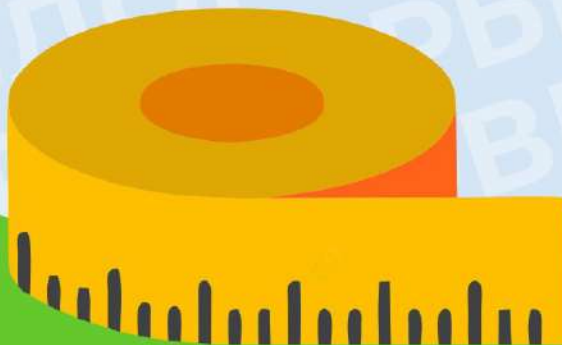
ИМТ = МАССА ТЕЛА (кг) / РОСТ (м²)

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.



**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



6/8



ПРИНЦИП 2



Соответствие химического состава суточного рациона физиологическим потребностям человека в витаминах и минералах

Эти вещества организм не может выработать самостоятельно, поэтому их человек должен получать каждый день.





ПРИНЦИП 2

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, супах.



Отказ от какой-то группы продуктов может привести к недостатку тех или иных витаминов или минералов.



Ежедневный рацион



Зерновые продукты – 6-8 порций (хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки).

Овощи и фрукты – 5-9 порций, которые соответствуют небольшой тарелке овощного салата или гарнира, или стакану фруктового сока.

Богатые белком продукты – 4-6 порций (молоко, сыр, бобы, яйцо, орехи, мясо, рыба). Мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты.