



10 правил здорового питания

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Необходимо обогатить свой рацион продуктами, содержащими клетчатку (цельнозерновой хлеб, крупяные и макаронные изделия, овощи).
3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (5-7 порций в день).
4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира и соли.
5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, птицу, яйца, бобовые.
6. Следует ограничить потребление сливочного масла в кашах и на бутербродах.
7. Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
8. Суточное потребление поваренной соли не должно превышать 5 г. (одной чайной ложки). Рекомендуется использовать йодированную или морскую соль.
9. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.
10. Нормальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам, которые можно рассчитать самостоятельно по формуле индекса массы тела (ИМТ).

$$\text{ИМТ} = \text{ВЕС (КГ)} / \text{РОСТ (М)}^2$$

Норма: 18,5–24,9

Для сохранения нормальной массы тела, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности.

Суточный рацион должен содержать мало простых и достаточно сложных углеводов. Рекомендуется съедать от 6 до 11 порций сложных углеводов в день.

Что означает «порция углеводов»?

- 1 ломтик хлеба
- 4-6 столовых ложек готовой каши
- 4-6 столовых ложек макарон
- 1 средняя картофелина



Суточный рацион должен содержать достаточное количество овощей и фруктов. Рекомендуется съедать ежедневно 2-4 порции фруктов и 3-5 порций овощей. Это соответствует потребностям организма.

Что означает «порция овощей», «порция фруктов»?

- 1 банан среднего размера
- 1 яблоко среднего размера или груша
- 10 виноградин
- 1 помидор среднего размера
- 1 стакан порезанной капусты
- 1 средняя морковь
- 1 большой лист салата
- 1/2 стакана приготовленной капусты
- 1/2 стакана консервированных овощей



Суточный рацион белков - 2-3 порции

Что означает «порция белков»?

- 60-90 г. мяса, птицы или рыбы (кусочек величиной с ладонь)
- 1 стакан бобов, гороха или фасоли
- 2 яйца
- 1 стакан молока
- 1 стакан кефира
- 45 г. твердого сыра
- 3 столовых ложки творога



Организм должен получать половину белка животного происхождения,

- **а половину – растительного.**