



**ГБУЗ «Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики
им.В.Р.Бояновой»
Минздрава Республики Бурятия**

**«Я создаю
здоровое общество»**

*Корсун Елена Владиславовна
Врач по медицинской профилактике*

ОСНОВЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



Существует ли универсальный продукт здорового питания , который подходит всем людям?



Только грудное молоко для младенца до 6 месяцев

Старше 6 месяцев человек постепенно включается в **вековые традиции питания** семьи, которые возникли не сами по себе, а имеют под собой весьма серьезное **генетическое основание.**

Правильное питание учитывает :

- Возраст
- Пол
- Генетику
- Особенности пищеварительной системы
- Климатические условия
- Экологию
- Режим и характер труда,
- Двигательную активность

Правильное питание обеспечивает гармоничное развитие, высокую работоспособность, устойчивость к заболеваниям.

Универсальные законы здорового питания

Вода важнее, чем еда!

Лучше всего утоляет жажду чистая вода!

Математика и физиология:
Зная, что тело человека может обходиться в сутки без воды, можно подумать, что нехватка воды, прежде всего, страшает людей. Однако это не так. Скорее наоборот, организм способен выжить в условиях отсутствия воды в течение 3-5 дней.

Питательная ценность:
Помните, что для человека вода является основой жизни. Устойчивость к болезням, выносливость, работоспособность, способность к обучению и творчеству во многом зависят от количества выпитой воды.

Пейте воду и будьте здоровы!
Человек в среднем потребляет 2-2,5 литра воды в день, а его организм циркулирует до 5 литров. Разницу составляет потребление свежей воды, которая образуется в результате обмена веществ. При расщеплении собственного жира в организм образуется вода.

Здоровое питание - полезная привычка!

- ▶ Вода важнее, чем еда
- ▶ Баланс энергии и микронутриентов, соответствует возрасту, полу, характеру трудовой деятельности, климатическим и генетическим особенностям

Здоровое питание - полезная привычка.

Разнообразное сбалансированное меню из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности в организме.

4 группа - жиры и сладости (5%)
Масло сливочное - 35 г
Масло растительное - 38 г
Сахар (варенье, мед) - 45 г
Кондитерские изделия - 15 г

3 группа - белковая (20%)
Мясо - 71-88 г
Птица - 50 г
Рыба (жирная) - 60 г
Молоко - 300 мл
Творог - 50 г
Сыр - 32 г
Сметана - 10 г
Кисломолочный напиток - 180 мл

2 группа - свежие овощи и фрукты (35%)
Овощи свежие, зелень - 400 г
Фрукты свежие - 200 г
Фрукты сушеные - 20 г
Сок - 200 г

1 группа - злаки и картофель (40%)
Мука - 20 г
Картофель - 220 г
Хлеб пшеничный - 120 г
Хлеб ржаной - 200 г
Макаронные изделия - 20 г
Крупы, бобовые - 50 г

- ▶ Режим питания включает утренний метаболизм, позволяет избежать переедания в вечернее время, умеренное количество пищи насыщает организм равномерно в течение дня.

Здоровое питание - полезная привычка.

Режим питания сохраняет голову - здоровый желудок - здоровый фигуру - стройная мышца - крепкими

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Утром заряжаемся энергией и корими мозг!

Второй завтрак 10-15% суточной калорийности

Обед 30-35% суточной калорийности

Полдник 10-15% суточной калорийности

Завтрак 20-25% суточной калорийности

Ужин 20-25%

Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Ваш эмоциональный, физический и интеллектуальный развитие и высокую работоспособность!

Будьте здоровы!

- ▶ Эстетика приема пищи Красивая сервировка, отсутствие спешки и отвлекающих средств (гаджетов, телевизоров) позволяет сосредоточиться на еде, получить наслаждение от небольшого количества пищи
- ▶ Гигиена на кухне и в столовой сохраняет здоровье
- ▶ Выбор полезных продуктов - хорошая привычка

Здоровое питание - полезная привычка.

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ - это не только чистый стол и посуда, умение пользоваться ножом и вилкой. Это прежде всего сознательное и правильное применение в повседневной жизни принципов рационального питания.

Следите за тем, что вы едите, где и как. Отношение к еде так же важно, как и ее питательная ценность.

Красивая сервировка стола, спешный прием пищи ухудшают пищеварение.

Каждый прием пищи - трапеза. БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Здоровое питание - полезная привычка.

ГИГИЕНА НА КУХНЕ И В СТОЛОВОЙ СОХРАНИТ ЗДОРОВЬЕ!

Обязательно мойте руки перед едой и приготовлением пищи!

Ученые предполагают, что мытье рук с водой и мылом может предотвратить миллионы случаев заболеваний по всему миру.

Тщательно промывайте сырые овощи и фрукты

Есть вымытые фрукты и овощи лучше сразу, но мыло, во время обработки кожицы сохраняется, следы хлора, дезинфицирующие средства, остатки моющих средств.

Готовьте пищу щадящим способом!

Отваривайте, запекайте или на гриле, без лишнего жира и соли.

Соблюдайте правила хранения продуктов

Скоропортящиеся продукты относятся к сырым, молочные продукты, сыры, колбасы, сосиски, фарш и другие продукты требуют хранения в холодильнике.

Будьте здоровы!

Здоровое питание - полезная привычка.

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Содержит скрытый жир!

Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, попкорн, шоколад, майонез.

Содержит трансизомеры жирных кислот

Маргарин, печенье, торты, пирожные, сдоба...

Содержит лишний сахар

Лимонад, конфеты, печенье...

Высокий гликемический индекс!

Сахар, лаваш и лепешки быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.

Помните! Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор полезных продуктов - хорошая привычка.

Для пользы дела и здоровья тела:

Ягоды, орехи, морепродукты, кисломолочные (1,5-2,5%) напитки, свежие овощи и фрукты, сухофрукты, цельные зерна.

Будьте здоровы!

Особенности пищеварения детей и подростков

- ▶ Пищеварительная система подростка находится в стадии развития.
- ▶ К 10-11 годам - желудок, к 11-13 - слюнные железы и пищевод становятся такими же, как у взрослого человека.
- ▶ Подросткам свойственны усиленное выделение желудочного сока и повышенная эвакуаторная активность желудка.
- ▶ Секреторная функция поджелудочной железы у подростков также усиливается.
- ▶ К концу подросткового периода завершается созревание желчевыделительной системы, в то время как ее моторная функция нестабильна: она может повышаться или снижаться.



Пищеварительная система подростка отличается высокой ранимостью, реагирует на:

эмоциональное напряжение (стресс)
физические нагрузки
нарушение режима питания
труда и отдыха
Качество рациона

Алиментарно- зависимые заболевания

Кариес

Кишечные инфекции
бактериальные и вирусные

Пищевые отравления

Алкогольные интоксикации

цирроз

Пищевая аллергия

Врожденные нарушения
Обмена веществ

Последствия дисбалансов питания

Избыточная масса тела
Ожирение
Дислипидемия
Гиперхолестеринемия
Гипергликемия

Недостаточность:
Белковая
Гпо и авитаминозы
Микро и макроэлементозы,
Анемия
Маразм алиментарный

Метаболический синдром(смертельный квартет)
Атеросклероз и заболевания сосудов
Артериальная гипертензия
ИБС
Сахарный диабет
Онкологические заболевания
Заболевания щитовидной железы
Заболевания ЖКТ, Желчнокаменная болезнь
Остеопороз
Вторичные иммунодефициты
Подагра



Основные заболевания, связанные с нарушением питания школьников и их причины

Болезни желудочно-кишечного тракта	Нарушение режима питания, острая, соленая, жареная (особенно по фритюре) пища, специи, дефицит микронутриентов
Ожирение и другие болезни обмена веществ	Избыточная калорийность + низкая физическая активность, избыток сахара, жира, соли при одновременном дефиците макро и микронутриентов
Кариес	Дефицит фтора, кальция
Анемии	Дефицит железа, меди, витаминов, А,С,В6, белка
Гипотериоз	Дефицит йода
Остеопороз	Дефицит кальция
Снижение иммунного ответа	Дефицит витаминов А, Е, С, микроэлементов цинка, селена



Значимые источники кальция и магния в рационе



+ пребывание на солнце не менее 1 часа в день

Для нормального роста костей скелета и нормального функционирования нервной системы необходимо поддерживать достаточный уровень кальциевого обмена



Признаки дефицита йода у подростка

- Вялость, слабость
- Сонливость
- Зябкость
- Снижение способности к обучению
- Снижение концентрации внимания, памяти
- Отставание в умственном развитии
- Замедление роста и физического развития
- Может быть лишний вес, от которого сложно избавиться



Источники йода



морская рыба



морская капуста
(ламинария)



соль
йодированная



кальмары



морковь

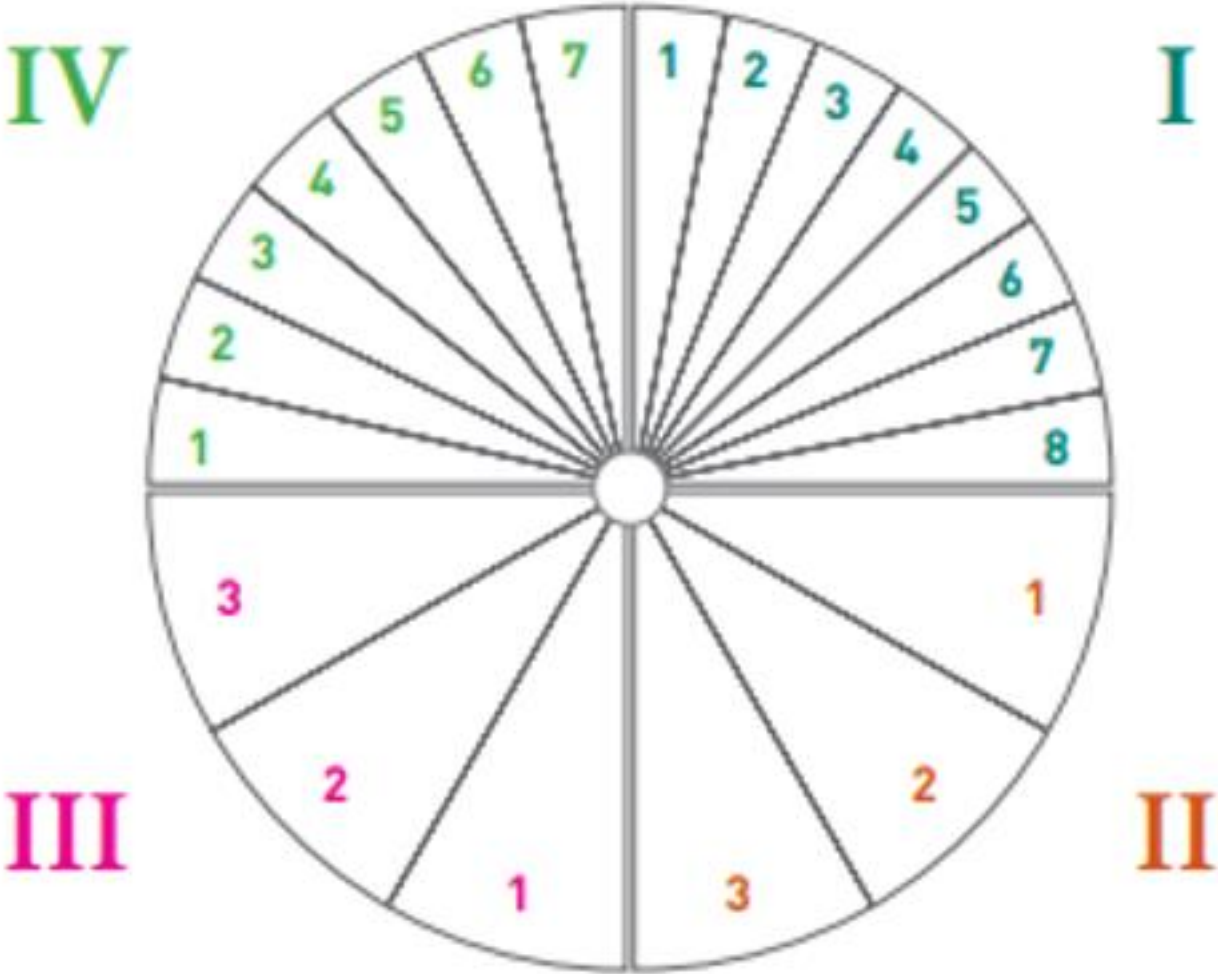


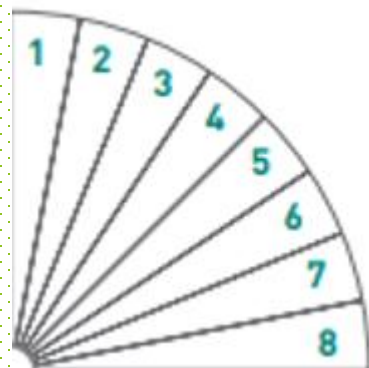
томаты



хурма

УМНАЯ ДИАГНОСТИКА (Smart-тест)





I

I. Внешний вид и работоспособность (для взрослых)

Да	нет	Не знаю «Д»
----	-----	-------------

1. ИМТ = 18-24,9
2. Объем Талии = 80-88 см (для женщин); 94-102 см (для мужчин)
3. Кожная складка под лопаткой менее 2 см
4. Высокая работоспособность после приема пищи сохраняется не менее 4 часов;
5. нет вялости, сонливости, зябкости, медлительности
6. Никогда не испытываю чувства дикого голода через час- полтора после приема пищи
7. Кожа , волосы, ногти имеют здоровый вид
8. Рост имеет максимальное значение(не ниже, чем в предыдущие годы)

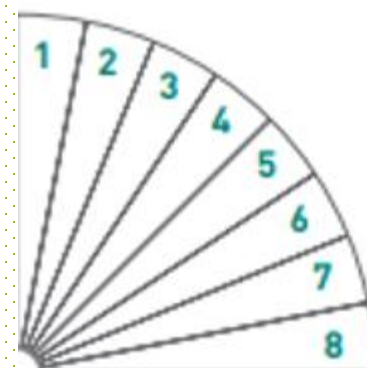
N		D
---	--	---

I. Внешний вид и работоспособность (для детей)

Да	нет	Не знаю «Д»
----	-----	-------------

1. Рост средний - N (выше- ниже среднего- нет; не знаю – Д)
2. Вес средний - N (выше- ниже среднего- нет; не знаю – Д)
3. Кожная складка под лопаткой 2 см
4. Высокая работоспособность после приема пищи сохраняется не менее 3-4 часов;
5. нет вялости, сонливости, зябкости, медлительности
6. Никогда не испытываю чувства дикого голода через час- полтора после приема пищи
7. Кожа , волосы, ногти имеют здоровый вид
8. Развитие гармоничное, соответствует возрасту.

N		D
---	--	---



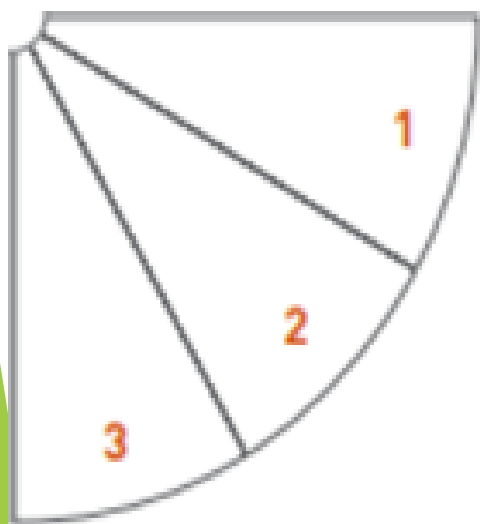
I

Состояние ЖКТ

Зубы способны тщательно пережевывать пищу, все санированы

После приема пищи никогда не испытываю дискомфорта со стороны ЖКТ (боли, тяжесть, вздутие, отрыжка, изжога и др.)

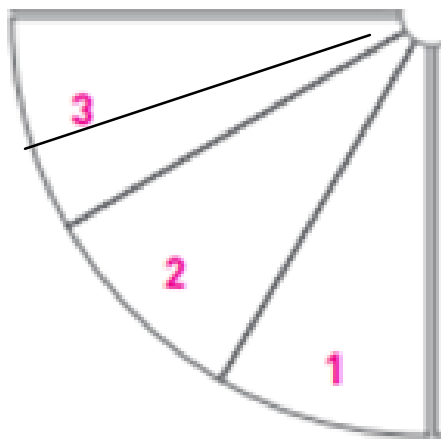
Стул регулярный ежедневно нормальный



II

да	нет	не знаю
N		Д
N		Д
N		Д

III







Лабораторный контроль

Сахар крови натощак ниже 5,6-6,1 ммоль

Холестерин – ниже 5 ммоль/л

Прочие анализы крови, мочи в пределах нормы
(за предыдущий год)

Алиментарно-зависимых заболеваний нет

	да	нет	не знаю
Сахар крови натощак ниже 5,6-6,1 ммоль	н		д
Холестерин – ниже 5 ммоль/л	н		д
Прочие анализы крови, мочи в пределах нормы (за предыдущий год)	н		д
Алиментарно-зависимых заболеваний нет	н		д


Предрасположенность (для детей)

Есть ли у близких родственников в семье Сахарный диабет /мама, папа, бабушки, дедушки/

Есть ли у близких родственников АД и другие заболевания сердца и сосудов

Есть ли у близких родственников другие хронические заболевания

Есть ли у близких родственников ФР избыточная масса тела или ожирение

	да	нет	не знаю
Есть ли у близких родственников в семье Сахарный диабет /мама, папа, бабушки, дедушки/	н		д
Есть ли у близких родственников АД и другие заболевания сердца и сосудов	н		д
Есть ли у близких родственников другие хронические заболевания	н		д
Есть ли у близких родственников ФР избыточная масса тела или ожирение	н		д

Гид по размеру умеренной порции

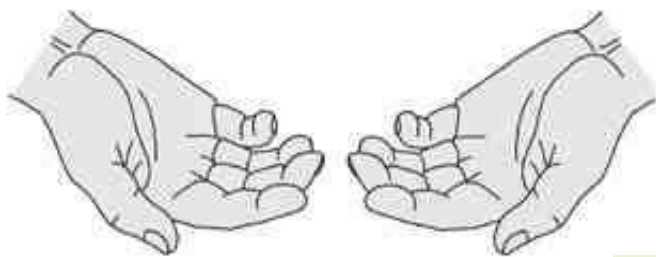
РАЗМЕР ПОРЦИИ

Определить правильный размер порции вы можете всего лишь при помощи собственных рук. Предлагаем удобный гид по размеру порций.



Фрукты, злаки, крахмал

Порция размером с кулак для каждого вида продуктов из этой группы



Овощи

Ешьте столько, сколько помещается в обеих руках



Белок - мясо, рыба, творог, яйцо, птица

Порция размером с ладонь одной руки

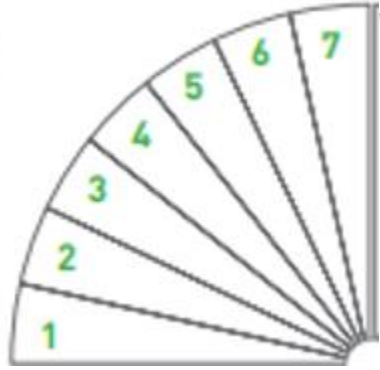


Жиры сладости

Ограничьте порцию до размеров одной фаланги большого пальца

Молоко и молочные продукты

Пейте не более 250 мл молока низкой жирности за один прием пищи



Пищевые привычки

	Да	НЕТ	Не знаю
1. Питьевой режим доступен, соблюдаю, равномерный	N	""	Д
2 Свежие овощи, зелень ем без ограничения ежедневно (200г)	N	""	Д
3 Ежедневно обогащаю рацион ягодами, фруктами,(200г) или сухофруктами (40-60г) орехами, семенами(20-50г),	N	""	Д
4 Умеренно употребляю крахмалы (злаки, хлеб, макароны, картофель).	N	""	Д
5. Ограничиваю жиры. Редко и мало ем сладости, пирожные, печенье, вафли, булочки, чипсы, кириешки, попкорн.	N	""	Д
6. Использую йодированную соль, морепродукты для профилактики йоддефицита	N	""	Д
7. Есть возможность соблюдать режим питания	N	""	Д

Интерпретация теста:

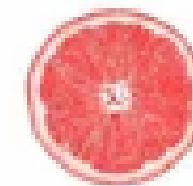
- ✓ Ответы Да соответствуют принципам здорового питания
- ✓ "" Штрих» не соответствуют принципам здорового питания (зона риска).
- ✓ Буква «Д» означает, что вам стоит пройти диспансеризацию или обследование в центре здоровья, получить консультацию терапевта .

Это даст вам возможность провести коррекцию питания в своей семье и уменьшить риск развития ХНИЗ.

**Записаться на прием в Центр здоровья
377-300**

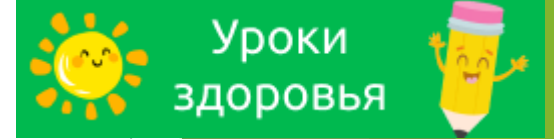
Азбука стройности

- ▶ Изучить вопросы здорового питания самостоятельно или пройти обучение в **школе «Здорового питания»**
- ▶ Оценить свое пищевое поведение (работа с дневником питания)
- ▶ Изменить свои пищевые привычки
- ▶ Увеличить физическую нагрузку
- ▶ Контролировать параметры своего тела (купить весы, сантиметровую ленту).



Школа здорового питания

онлайн школа « Здорового питания»
<https://cozimp.ru/>



Программа офлайн школы здорового питания

8(914) 983 23 75

- ▶ Знакомимся с внутренним потенциалом здоровья. Работаем с понятием калорийность рациона. Обзор нутриентов. Составляем собственный баланс.
- ▶ Как помочь пищеварению. Зачем, Когда, Что и Сколько есть? Культура питания.
- ▶ Еда , как лекарство. Что считать жидкостью. Выбор полезных продуктов.
- ▶ Понятие пищевой ценности.



Консультация врача диетолога в центре здоровья

377-300

1.Обращаем внимание на калорийность суточного рациона

Таблица калорийности продуктов (на 100 грамм продуктов)

продукт	ккал	продукт	ккал	продукт	ккал
1.Крахмалсодержащие		Грибы свежие	25	Желток	330
Сухари	390	Перец сладкий, лук	23	Белок	50
Баранки, сушки	300	Салат листовой	19	6.Жиры , приправы	
Булочка	280	Огурцы	15	Масло растительное	900
Крупы, бобы зрелые	330-350	Томаты	10	Масло сливочное	750
Макароны	330	4. Фрукты. ягоды		Майонез	750
Хлеб белый	260	Бананы	91	Маргарин	750
Хлеб ржаной	200	Виноград, хурма	69	Кетчуп	110
Картофель, кукуруза	83	Персик	44	Орехи, семечки	650
Зеленый горошек	40	Яблоки, груши	42	7. Напитки	
2. Молочные продукты		Слива	43	Вода, кофе, чай без сахара	0
Сыр	340-450	Черника, брусника	40	Какао (молоко, сахар)	200
Сырки творожные	320	Малина, смородина, клубника	38	Пепси и др.	50
Сыр плавленый	290	Арбуз, дыня, апельсин	38	Соки фруктовые	50
Сметана 20%	250	5. Мясные, рыбные		Сои овощные (томатный)	20
Сливки 10%	115	Свинина жирная	400	Пиво	60
Творог9%	150	Свинина нежирная	200	Квас	100
Творог обезжиренный	90	Курица с кожей	265	Вино сухое	80
Молоко цельное	65	Курица без кожи	110	Вино сладкое	150
Молоко снятое	45	Говядина жирная	200	Шампанское	100
Кефир	50	Говядина нежирная	140	Водка	285
Кефир обезжиренный	40	Сосиски	230	Коньяк	360
3. Овощи		Колбаса докторская	250	8.Сладости	
Свекла	48	Колбаса копченая	400	Пирожное	430
Морковь	33	Рыба жирная	250-300	Халва	500
Кабачок	29	Рыба нежирная	60	Сахар, мед	320
Зеленый горошек	70	Печень	110	Варенье	350
Капуста свежая	29	Икра	250	Мармелад, зефир	300

Сравните объем продуктов,
содержащих одинаковое количество
калорий (на 180 ккал):

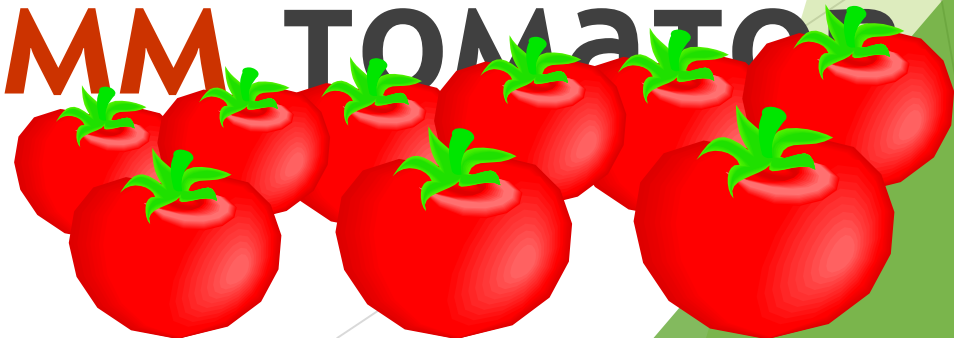


20 грамм (1 стол. ложка) растительного
масла

▶ **120 грамм** нежирной говядины

▶ **630 грамм** капусты

▶ **1000 грамм** **томатов**



Чтобы потратить 180 ккал

(одна столовая ложка майонеза), надо:

- ▶ Мыть окна или полы - 60-80 мин
- ▶ Играть в волейбол - 50-60 мин
- ▶ Ходить со скоростью 3,5 км/час - 45 мин
- ▶ Быстро танцевать - 45 мин
- ▶ Активно плавать - 30 мин
- ▶ Бегать - 20 мин



Умеренная ФА

$ЧСС = (220 - \text{возраст}) \times 65-70\%$

Подсчитайте калорийность бутерброда

- ▶ Хлеб 1 кусок 25 грамм = Ккал (65)
- ▶ Масло слив. 10 грамм = Ккал (33)
- ▶ Ветчина 30 грамм = Ккал (120)
- ▶ Сыр 30 грамм = Ккал (120)
- ▶ Огурец 30 грамм (3)
- ▶ Майонез 20 грамм = ... ккал (150)
- ▶ ИТОГО = Ккал (491) ккал

- ▶ Суточная калорийность ребенка 10 лет = 2000-2200ккал

Скрытые жиры



Выбираем полезные продукты

Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

ОСТОРОЖНО!
Содержат скрытый жир!
Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, попкорн, шоколад, майонез.

ОСТОРОЖНО!
Содержат трансизомеры жирных кислот!
Маргарин, печенье, торты, пирожные, сдоба...

ОСТОРОЖНО!
Содержат лишний сахар
Лимонад, конфеты, печенье...

ОСТОРОЖНО!
Высокий гликемический индекс!
Сахар, лапша и пюре быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.

ПОМНИТЕ!
Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор **ПОЛЕЗНЫХ** продуктов – **ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА**

Для пользы дела и здоровья тела:

Ягоды, орехи, морепродукты, кисломолочные (1,5-2,5%) напитки, свежие овощи и фрукты, сухофрукты, цельные зерна.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПЛАКАТ 2
Разработано и опечатано ТОО РЦМП ИС РБ
670034, г. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел.: 8 (307 2) 44-88-95

Белковые продукты с низким содержанием жира

Жиры контролируем,

Удаляем видимый жир

Используем для салатов разные **нерафинированные** растительные масла

Углеводы – предпочтение сложным углеводам с низким **гликемическим индексом**

Свежие овощи и фрукты, зелень – ежедневно не менее 300-400г

Используем щадящую термическую обработку: гриль, отваривание, запекание

Выбор полезных продуктов для снижения веса

ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Содержат скрытый жир!
Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, поп-корн, шоколад, майонез.

Содержат трансизомеры жирных кислот!
Маргарин, печенье, торты, пирожные, сдоба...

Содержат лишний сахар
Лимонад, конфеты, печенье...

Высокий гликемический индекс!
Сахар, лапша и пюре быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.

ПОМНИТЕ!
Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор ПОЛЕЗНЫХ продуктов – ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА

Для пользы дела и здоровья тела:

Ягоды, орехи, морепродукты, кисломолочные (1,5-2,5%) напитки, свежие овощи и фрукты, сухофрукты, цельные зерна.



▶ Что можно есть:

- ▶ Белки животного и растительного происхождения (мясо, птица, рыба, яйца, сыр, творог, бобовые).
- ▶ Жиры животного и растительного происхождения (сливочное масло, сметана и творог с высоким содержанием жира, растительные масла, орехи).
- ▶ Углеводы только медленные (клетчатка - овощи, зелень, крупы - гречка, овсянка).
- ▶ Витамины и минералы, которые содержатся в вышеперечисленных продуктах.
- ▶ Специи, пряности, травы.

▶ Чего есть нельзя:

- ▶ Быстрые углеводы или продукты с высоким ГИ (гликемическим индексом) - они вызывают резкие скачки глюкозы в крови
- ▶ Лактоза - это молочный сахар и продукты, содержащие лактозу в больших количествах (молоко должно быть ограничено к употреблению в объеме до 100 мл в сутки).
- ▶ Фруктоза снижает чувствительность клеток к инсулину:
 - ▶ Поэтому фрукты, сухофрукты, мед должны быть ограничены в употреблении (15 грамм фруктозы в сутки).
 - ▶ Следует исключить очень сладкие фрукты (бананы, груши, виноград).
 - ▶ Предпочтение лучше отдавать ягодам. И употреблять их в виде десерта, но не в качестве перекуса.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Режим питания сохранит голову - ясной
желудок - здоровым
фигуру - стройной
мышцы - крепкими



Утром заряжаемся энергией и кормим мозг!

Вы будете дольше чувствовать себя сытым, если съедите на завтрак крахмалосодержащее горячее блюдо с низким гликемическим индексом* (каша из цельного зерна, макаронны из твердых сортов пшеницы или картофеля). Хорошим дополнением будут орехи, фрукты свежие и сушеные, белковые продукты (молоко, яйца, сыр).



Завтрак
20-25%
суточной калорийности

Сахар, сладости, быстрые каши, быстрорастворимая лапша, белый хлеб и выпечка, являются продуктами с высоким гликемическим индексом.



*"Быстрые" углеводы из этих продуктов резко повышают уровень сахара крови, который так же резко падает через 1-1,5 часа после еды, и вы чувствуете охватывающую "дымку" голода. Именно поэтому у любителей сладостей может быть немотивированная слабость, вялость, раздражительность вскоре после сладкого завтрака.

Ешьте небольшими порциями 3-6 раз в день

Второй завтрак
10-15%
суточной калорийности



Обед
30-35%
суточной калорийности



Полдник
10-15%
суточной калорийности



Равномерное распределение пищи в течение дня обеспечит Вам гармоничное развитие и высокую работоспособность!

Перед сном
стакан молока или кефира



Ужин 20-25%
суточной калорийности



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ПЛАКАТ 4

Разработано специально ГОРОДАМИ МОС
© 2013 г. Тираж 100 экз. Издатель: ГОРОДАМИ МОС

Режим ПИТАНИЯ важен для поддержания хорошей физической формы

Правило №3

- *завтрак - 25%*
- *обед - 40%*
- *полдник - 15%*
- *ужин - 20%*



**Завтрак съешь сам,
обед раздели с другом,
ужин отдай врагу.**

- *завтрак - 30%*
- *обед - 50%*
- *ужин - 20%*



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский центр медицинской профилактики

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

КУЛЬТУРА ПИТАНИЯ

- это не только чистый стол и посуда, умение пользоваться ножом и вилкой. Это прежде всего сознательное и правильное применение в повседневной жизни принципов рационального питания.



Следите за тем, что вы едите, где и как. Отношение к еде так же важно, как и её питательная ценность.



Красивая сервировка стола, неспешный прием пищи улучшают пищеварение.



Каждый прием пищи – трапеза

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!



ПЛАКАТ 5

Разработано и отпечатано ГБУЗ РЦМП ИЗ РБ
670034, г. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел.: 8 (3012) 44-80-95

Учитесь читать этикетки, следить за сроками годности и составом продуктов.

Министерство здравоохранения Республики Бурятия



Республиканский центр медицинской профилактики

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

ГИГИЕНА НА КУХНЕ И В СТОЛОВОЙ СОХРАНИТ ЗДОРОВЬЕ!

Обязательно мойте руки перед едой и приготовлением пищи!

Ученые предполагают, что мытье рук с водой и мылом может предотвратить миллион случаев заболеваний по всему миру.



Не поощряйте ребенка сладостями



Готовьте пищу щадящим способом!

Отваривайте, запекайте или на гриле, без лишнего жира и соли



Тщательно промывайте сырые овощи и фрукты



Есть вымытые фрукты и овощи лучше сразу после мытья - во время обработки кожица повреждается, плод начинает стремительно портиться и терять полезные свойства.



Соблюдайте правила хранения продуктов



(к скоропортящимся продуктам относятся салаты, молочные продукты из свежего молока, фарш и другие. Покупая готовые блюда в магазине проверяйте сроки изготовления!)

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПЛАКАТ 3

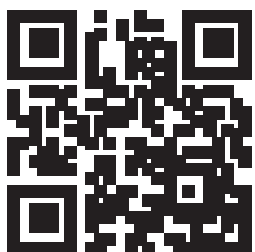
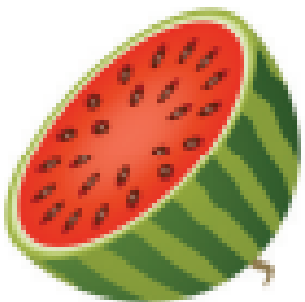
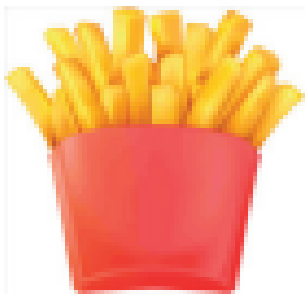
Разработано и отпечатано ГБУЗ РЦМП МЗ РБ
670034, г. Улан-Удэ, ул. Циолковского, 2, тел.: 8 (3012) 44-88-05

Как похудеть?

- ❑ *Потреблять энергии меньше,
Расходовать – больше*
- ❑ *Выбирать продукты с низким ГИ*
- ❑ *Соблюдать перерывы между приемами пищи не менее 4,5 часов*

Принцип светофора при выборе продуктов

<p>Ограничиваю <i>(высоко-калорийные)</i></p>	<p>Делю пополам привычную порцию <i>(средне-калорийные)</i></p>	<p>Без ограничений <i>(низко-калорийные)</i></p>
<p><i>жиры</i> <i>сладости</i> <i>алкоголь</i></p>	<p><i>крахмал</i> <i>белки</i> <i>молоко</i> <i>фрукты</i></p>	<p><i>овощи</i> <i>- на каждый прием пищи!</i></p>



Гликемический индекс

Высокий (70-100): Сахар, мёд, конфеты, белый хлеб, попкорн, кукурузные, овсяные и пшеничные хлопья, белый рис, картофельное пюре, картофель фри, сладкие газированные напитки, мороженое, кондитерские изделия

Средний (50-69): Сухофрукты, бананы, арбуз, свёкла, каши с фруктами без сахара, коричневый рис, макароны, картофель отварной, хлеб ржаной из муки грубого помола, цельнозерновой

Низкий (до 50): Остальные овощи и фрукты, молочные продукты, орехи, бобовые, шоколад

Меньше сладостей!

Секреты обретения стройности



При варении овощей их ГИ повышается!



Картофель в мундире имеет ГИ ниже, чем пюре



*Если вы едите каждый час
что-нибудь сладкое,
уровень глюкозы в крови
будет постоянно держаться на
повышенном уровне*



У этой еды очень высокий гликемический индекс

Причины переедания - “лишней” еды

- ❑ Нет завтрака, нормального обеда - вечером невозможно оторваться от холодильника...
- ❑ Сладкие перекусы (конфеты, печенье, булочки, чипсы, попкорн)
- ❑ Просмотр фильма, гаджетов во время еды
- ❑ Быстрая еда
- ❑ “За компанию”
- ❑ Потому, что надо...
- ❑ Неинтересная работа
- ❑ Чем-то себя занять
- ❑ Заесть неприятности...



Меняйте пищевые привычки и рацион постепенно, день за днем

- Не ищите универсальных диет и не старайтесь сразу изменить пищевые привычки,
- Меняйте рацион постепенно, день за днем.
- Подбирайте себе такие блюда, которые подходят вам, нравятся вам по вкусу и способны заменить вредные и чрезмерно калорийные.
- Только так вы подберете себе идеальную диету



ЕШЬТЕ МНОГО СЫРЫХ ОВОЩЕЙ

Потребление продуктов с высоким ГИ допустимо после тяжелой физической работы и после болезни

Полезная информация



37-73-00

45-28-51

<http://cozimp.ru/index/poleznyie-resursyi/kompleksnoe-obsledovanie>

Центр здоровья на ул. Жердева, д. 100

Центр здоровья на ул.
Советской, д. 32 б

Центр здоровья на ул. Жердева,
д. 100

Детский центр здоровья на ул.
Куйбышева, д. 18

Адрес:

г. Улан-Удэ, ул. Жердева, 100 (остановка "43-квартал")

Регистратура:

37-73-00

Режим работы:

с 8:00 до 20:00, суббота с 9.00 до 15.00

Перерыв:

с 12:00 до 13:00

Выходные:

Воскресенье

E-mail:

cz-gcmp@mail.ru

Электронная запись на прием:

gosuslugi.ru