



Всероссийская акция



Волонтеры
медики

Будь
здоров!



Принципы Здорового Питания



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры
медики
Всероссийское
общество волонтеров



Росмолодежь

Питание - это

процесс усвоения организмом веществ,
необходимых для построения и обновления
тканей его тела, а также для покрытия
энергетических трат.



Два основных закона рационального питания:

- **Первый закон** —
равновесие получаемой
и расходуемой энергии;
- **Второй закон** — пища
должна соответствовать
физиологическим
потребностям организма
в пищевых веществах.
Основные
макронутриенты: **белки,
жиры, углеводы.**



Ожирение как фактор риска развития:

- гипертоническая болезнь;
- атеросклероз;
- инфаркт миокарда;
- сахарный диабет;
- онкология;
- артроз;
- бесплодие.

Важнейшие компоненты пищи нашего рациона

Продукты, богатые белками



- Белок – 1, 0 – 1,5 гр на 1 кг веса в сутки.
- индейка, курица;
- бобовые;
- яйца;
- творог;
- рыба;
- морепродукты;
- кисломолочные продукты.

Важнейшие компоненты пищи нашего рациона

Продукты, богатые жирами



Поли- и мононенасыщенные жирные кислоты:

- авокадо;
- масла растительные
нерафинированные;
- яичный желток;
- семечки;
- орехи;
- оливки;
- рыба жирных сортов;
- шоколад не менее 70%;
- сливочное масло не
менее 82%.

Важнейшие компоненты пищи нашего рациона

Продукты, богатые углеводами



- Преимущественно
употребление сложных
углеводов:
 - ц/з крупы (греча, пшено, бурый рис; овсянная крупа);
 - ц/з мука
 - ц/з хлеб, хлебцы;
 - ц/з макароны;
 - овощи, зелень;
 - фрукты;
 - ягоды.

Водный режим



- Ежедневно
выпивать чистой
воды не менее
1,5 – 2 литра.
Или **30 мл на**
1 кг веса.

Режим питания - это

- количество приемов пищи в течение суток,
- распределение суточного рациона по его энергетической ценности,
- время приема пищи в течение суток,
- интервалы между приемами пищи
- время, затрачиваемое на прием пищи.

Режим питания - ЭТО

- 3-4 разовое питание с 4-5 часовыми промежутками (3 основных приема пищи и 2 перекуса).
- последний прием пищи не позже чем за 3-4 часа до сна.
- лёгкий ужин (идеальным вариант: овощной салат, заправленный нерафинированным маслом или нежирным йогуртом + куриная грудка или индейка, либо запеченная/отварная рыба).

Рафинированные продукты питания:



- Сахар;



- Мука высшего сорта;



- Соль поваренная

Основные принципы правильного питания:

- **Не переедайте!**
- Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода. Составляйте список необходимых продуктов, чтобы избежать покупки «вредностей». Внимательно **читайте состав продуктов на этикетке;**
- Сведите к минимуму употребление легкоусваиваемых углеводов (кондитерские изделия, батончики, мюсли, молочный шоколад, конфеты, чипсы, газировка) — замените на **фрукты, сухофрукты, мучные изделия из цельного зерна.**
- Отказывайтесь от жареной и копченой пищи. Преимущественный способ приготовления — **тушение, варка, запекание в духовке или готовка на пару.**
- Соль употребляйте морскую, йодированную — **не более 5 грамм в сутки.**
- Утоляйте жажду чистой **водой — не менее 1,5 – 2 литра воды в сутки (или 30 мл на 1 кг веса тела).**

**ЕСЛИ ВЫ ДУМАЕТЕ, ЧТО
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ -
ЭТО ДОРОГО...**

**ВЫ ЗАБЫЛИ ПОСЧИТАТЬ
СТОИМОСТЬ ВАШИХ
БОЛЕЗНЕЙ**



Благодарим за внимание!



**Волонтеры
медики**

Республика Марий Эл