



**С 8 октября по 18 октября  
проходит городской  
декадник  
на тему: «Правила  
здорового питания».**

**«Правила здорового питания»  
памятка для населения**

Здоровое питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний. Правильно питаясь сегодня – Вы заботитесь о своём здоровье на многие годы. Здоровое питание – это один из элементов здорового образа жизни и важнейших компонентов красоты и здоровья. Придерживаться здорового питания не так уж и сложно. Начинать переходить к здоровому питанию постепенно. Если придерживаться элементарных правил здорового питания, то большинство болезней обойдут Вас стороной, а бодрость духа и энергия никогда не иссякнут.

**Основные правила здорового питания**

1. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма и следить за массой тела.

2. Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни вещества: белки, углеводы, жиры, витамины, минеральные соли и микроэлементы, т.е. питание должно быть разнообразным и правильно сбалансированным.

3. Кушайте в спокойном состоянии, мелкими кусочками и хорошо пережёвывайте каждый кусочек.

4. Разделите свой дневной рацион на 4-5 маленьких приёмов пищи (примерно 1 стакан), вместо 2-3 больших приёмов.

5. Не употребляйте (или минимизируйте употребление) вредных продуктов, таких, как майонез, кетчуп, «фаст-фуд», алкоголь и др.

6. Ограничьте употребление простых углеводов (сахара, сладких газированных напитков) – не более 30-40г в сутки. В некоторых случаях сахар можно заменить мёдом.

7. Ограничьте потребление соли. Вместо обычной соли используйте йодированную.

8. Кушайте больше свежих овощей и фруктов. Стремитесь, чтобы в ежедневном рационе присутствовали продукты из цельных зёрен, бобовых и орехов.

9. Употребляйте около 2-х литров воды в сутки. Не запивайте еду и не пейте непосредственно после еды (употреблять за 30 мин до еды и через 30 мин после еды). Не пейте много воды на ночь, — не более 200 мл.

10. Ужинайте не позднее, чем за 4 часа до сна. Примерно за 2 часа до сна можно выпить стакан нежирного кефира, йогурта или простокваши.





## **Приготовление здоровой пищи**

Будет ли пища здоровой, во многом зависит от того, как Вы её приготовите. Из одних и тех же продуктов можно приготовить, как здоровую, так и вредную пищу. Весь секрет в сбалансированности ингредиентов, дроблении приёмов пищи, и методах приготовления. Не говорите, что Вы что-то не любите – просто попробуйте

приготовить этот продукт по-другому!

При приготовлении блюд использовать только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.) и щадящую термическую обработку (готовьте на пару, запекайте, отваривайте, тушите без добавления масла).

### **Принципы здоровой тарелки**

- 20% — свежие фрукты или ягоды;
- 25% — зерновые или бобовые;
- 25% — источники полезного белка (мясо, рыба, морепродукты, яйца, творог);
- 30% — овощи (салат из свежих овощей или овощное рагу);
- 200-250 мл – напиток (вода, чай, сок).

Основу рациона питания составляют овощи (кроме картофеля), фрукты, зерновые и бобовые продукты, количество которых не должно быть менее 500г. в сутки. С целью увеличения количества пищевых волокон (клетчатки) в рационе питания рекомендуется употреблять хлебобулочные изделия из цельного зерна, а также с добавлением отрубей.

**БЕЛКИ** – это важнейшие компоненты пищи. Белки растительного и животного происхождения должны присутствовать в пище в равных пропорциях, приблизительно 30-40г. одних и столько же других.

**УГЛЕВОДЫ** – снабжают организм человека энергией. Подразделяются белки на простые и сложные. Их требуется нашему организму больше всего, так как они служат основным источником энергии.

**ЖИРЫ** – обладают высокой энергетической ценностью. Они более чем в 2 раза выше энергетической ценности белков и углеводов, а значит, содержащие жир продукты являются наиболее калорийными.

**ВАЖНО, что в повседневном рационе должно быть:**

**белков – 15%, жиров – 30%, углеводов – 55%.**

**ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА** практически не перевариваются. Однако они существенно влияют на процессы: переваривание, усвоение пищи, а также важны для микрофлоры кишечника. Пищевые волокна содержатся в овощах и фруктах, «неочищенных» зерновых, таких как геркулес, а также в отрубях.

**ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ** до 5г, т.е. 1 чайная ложка. Необходимо ограничить/исключить потребление консервированной продукции, маринованных и солёных блюд, а также следует отказаться от привычки досаливать уже приготовленное блюдо.

**Алкогольные напитки** следует ограничивать/исключать из рациона, поскольку в своём составе они не несут пищевой ценности для организма.

**СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМ ЗДОРОВЬЕМ, ПИТАЙТЕСЬ РАЗНООБРАЗНО.  
ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ!**