|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| https://moduar.com/wp-content/uploads/2019/05/screenshot_23-min.jpg  **Ежедневный рацион**  **зерновые продукты –** 6-8 порций (хлеб, каши, макаронные изделия, сухие завтраки);  **овощи и фрукты** – 5-9 порций, которые соответствуют небольшой тарелки овощного салата или гарнира, или стакану фруктового сока;  **богатые белком продукты** – 4-6 порций (молоко, сыр, бобы, яйца, орехи, мясо, рыба). Мясо и бобовые не могут заменить молочные продукты. | **Принципы здорового питания**   * Частота приёмов пищи – 4-5 раз в день; * Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов; * Уменьшить употребление насыщенных жирных кислот; * Употреблять обезжиренные молочные продукты или продукты с низким содержанием жира; * Ограничить сладкое; * Регулярно употреблять рыбу; * Употреблять не менее 400 грамм фруктов и овощей в день; * Регулярно употреблять блюда, содержащие крахмал и клетчатку; * Избегать чрезмерного употребления соленых продуктов; * Выпивать 1,5 – 2 литра жидкости в сутки; * Контролировать вес; * Стараться не употреблять алкоголь.   https://present5.com/presentation/1/300820349_445072954.pdf-img/300820349_445072954.pdf-1.jpg | **ГУ «Городокский районный центр гигиены и эпидемиологии»**  **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО ЗДОРОВО!!!**  https://www.pitportal.ru/wp-content/uploads/2013/07/s1200-9.jpg  **г.Городок, 2020г** |
| https://www.nastroy.net/pic/images/201908/78917-1564648895.jpg  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. постоянно следите за весом тела; 3. сократите порции, увеличив число приёмов 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 употребления алкогольных напитков. | ***Основные принципы здорового питания: их соблюдение – неотъемлемая часть здорового образа жизни!***  **1 ПРИНЦИП**  ⁎ **Соответствие между энергией, которую человек получает с пищей, и энергией, которую он тратит.**  https://zhenomaniya.ru/wp-content/uploads/2018/10/1-53.jpg Калорийность пищи определяется соотношением содержания белков, углеводов и жиров. Выяснить, насколько калорийно блюдо, можно прочитав информацию на упаковке.  **Масса тела - главный индикатор энергетического баланса.**  Энергетические потребности зависят от Вашего роста, веса, возраста, пола, рода деятельности и общей физической активности человека. Главной реакцией на недостаток или избыток поступающей энергии станет изменение массы.  Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела (ИМТ). Для этого нужно свой вес в киллограмах разделить на квадрат своего роста в метрах.  **ИМТ**  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. | **2 ПРИНЦИП**  ⁎ **Соответствие химического состава суточного рациона физиологическим потребностям человека в витаминов и минералов.**  Эти вещества организм человека не может вырабатывать самостоятельно, поэтому их человек должен получать с пищей каждый день.  **Разные активные вещества содержатся в разных продуктах:**  **-** кальций и витамин **D** содержатся в молоке;  - витамин **В12** – в молоке и мясе;  **-** витамин **С** только в овощах и фруктах;  - витамин **РР** – в мясе, бобах и крупах;  Отказ от какой-либо группы продуктов может привести к недостатку тех или иных витаминов и микроэлементов.  http://itd1.mycdn.me/image?id=862610394214&t=20&plc=MOBILE&tkn=*_H4KZ0JTMuUBTJspvRIH7ruw7Go  https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/073c/00094283-eda194fb/img20.jpg |