|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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.jpgНеправильно 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** $=\frac{масса тела, кг }{рост, м2}$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=*_H4KZ0JTMuUBTJspvRIH7ruw7Gohttps://ds04.infourok.ru/uploads/ex/073c/00094283-eda194fb/img20.jpg |