

ЧЕЛЛЕНДЖ ОСОЗНАННОГО ПИТАНИЯ



ЧЕЛЯБИНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Проследите за своими пищевыми привычками.
Уделите каждому заданию неделю и больше.
Старайтесь понять, как реагирует ваше тело на перемены

- 1. Посмотрите фильмы «Сахар» и «Двойная порция»**
Вы узнаете, из чего состоят некоторые продукты и как они влияют на ваше тело
- 2. Покупайте продукты на сытый желудок по списку**
Вы сэкономите и купите только то, что вам нужно.
- 3. Читайте состав на этикетках**
Чем меньше компонентов в составе- тем лучше.
Избегайте сахара, растительного масла и разных Е.
- 4. Ведите дневник питания**
Вы поймете, что вы едите. Установите удобное приложение и используйте его 30 дней.
- 5. Ешьте без телефона**
А также без сериала, передачи или книги. Во время еды думайте о еде, сосредоточьтесь на вкусе и текстуре.
- 6. Добавьте воду**
Начинайте день со стакана воды, чтобы восполнить недостаток за ночь. Выпивайте стакан воды до еды, чтобы не переесть.
- 7. Придумайте полезные перекусы**
Носите их с собой, чтобы исключить импульсивную вредную еду: чипсы, шоколадки и т.д.
- 8. Заменяйте вредное на полезное**
Например, майонез на греческий йогурт, а чипсы на морковь
- 9. Сократите сахар и соль**
С солью и сахаром все кажется вкуснее, и мы съедаем больше. Уменьшаем порции соли и сахара постепенно.
- 10. Считайте жидкие калории**
Чтобы постепенно перейти на воду и отказаться от сахаросодержащих и калорийных напитков.

ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ



ГБУЗ «Челябинский областной центр
медицинской профилактики»

г. Челябинск, ул. Воровского,
д. 70, строение 1.



8 (351) 232-79-74



chocmp.ru



vk.com/chocmp



chocmp@yandex.ru

Питание является одним из важнейших факторов воздействия на организм человека, и от того насколько характер питания человека и населения в целом отвечает физиологическим потребностям, зависит здоровье общества.

Принципы рационального питания:

- 1) Энергетическая ценность должна равняться энергозатратам организма;
- 2) Сбалансированность питания по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов;
- 3) Соблюдение режима питания в течении дня 5 приемов пищи (3 основных - завтрак, обед, ужин и 2 перекуса);
- 4) Снижение потребления поваренной соли;
- 5) Ограничение в рационе питания простых углеводов (сахаров);
- 6) Повышение потребления овощей и фруктов (больше 500 г);
- 7) Широкое использование цельнозерновых продуктов.



Развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависит от характера питания. Эти заболевания являются причиной снижения качества и уменьшения продолжительности жизни и актуальны для современного человека:

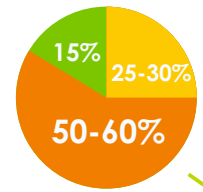
- Артериальная гипертония (повышение артериального давления)
- Атеросклероз
- Заболевания сердца и сосудов
- Избыточная масса тела и ожирение
- Сахарный диабет
- Подагра
- Онкологические заболевания
- Желудочно-кишечные заболевания
- Болезни суставов и остеопороз
- Кариес

Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела.

$$ИМТ = \frac{вес (кг)}{рост^2(м)}$$



Еще один важный показатель - **окружность талии**. **НОРМА**



● БЕЛКИ
● ЖИРЫ
● УГЛЕВОДЫ
суточный рацион

Принцип «здоровой тарелки»



Суточная калорийность



Чтобы пища, которую мы едим, была полезной, в ней должно быть:

- Жиры, сладости, закуски—не более 5%
- Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца—12,5%
- Молоко, кисломолочные продукты, сыры—12,5%
- Фрукты, овощи и зелень—30%
- Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы—40%

