



ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО!



www.здоровое-питание.рф

Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»



КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!

СОЛЬ

(хлорид натрия)
меньше 5 г/сутки*

ЖИРЫ

меньше 65 г/сутки*
или <30 % калорийности



САХАР

меньше 50 г/сутки*
(или <10 % калорийности)

НЖК

(насыщенные
жирные кислоты)
меньше 20 г/сутки*
(или <10 % калорийности)

ТРАНСЖИРЫ

(трансизомеры жирных кислот)
меньше 2 г/сутки* (или <1 % калорийности)



Роспотребнадзор

* Рекомендованные уровни суточного потребления являются ориентировочными значениями и зависят от особенностей питания и образа жизни человека. Для получения информации о калорийности продуктов питания посетите сайт www.fsc.gov.ru

www.fsc.gov.ru

Телефон: 8 (800) 222-0000. Адрес: Федеральное государственное учреждение «Федеральный центр специалистов по питанию» Министерства здравоохранения Российской Федерации, 125080 Москва, ул. Садовая-Кавказская, д. 15/17, стр. 1, 1-й этаж. Контактный телефон: 8 (495) 783-1000.



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

В каждый прием пищи (продукты не суммируются)
выбирайте любой из списка (по количеству порций)

Мясо, рыба, яйца



Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов, 2-3 раза в день

на 1 прием

- 80-100 г птицы (либо баранины или 60-80 г свинины)
- 80-100 г рыбы (куриная кожа)
- 2 сваренных яйца (не более 4-5 шт. в неделю)
- 1-2 котлеты
- 3-4 шт. порции нежирной мясной тушенки
- 0,5-1 стакан парового или фарша
- 80-100 г рыбы (не более 2-3 раз в неделю)

Фрукты, овощи

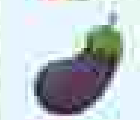


Наиболее полезны крас окрашенные плоды, 2 и более порций в день

на 1 прием

- 1 яблоко либо груша
- 2-4 средние сливы либо 1/2 стакана ягод
- 1/2 апельсина либо грейпфрута
- 1 перчик либо 2 абрикоса
- 1 порция винограда
- 1 стакан фруктового либо ягодного сока
- достаточно сухофруктов

Овощи



Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 2-4 раза в день

на 1 прием

- 100-200 г капусты
- 1-2 моркови
- салат: салатного лука либо другой виден
- 1 помидор либо 1 стакан томатного сока
- картофель - 1-2 клубня в день



4-6 порций в день

на 1 порцию:

- хлеб (белый либо черный) - 1-2 куска
- 3-4 хлебца, или 4 сухих, или 1 булочка
- порция 150-200 г (пшеника, трюffelовоe тесто, пшеничной каша)
- порция 200-250 г (картофель, макароны)
- порция 150-200 г отрубных хлопьев
- 1-2 блина



Выбирайте несладкие сорта молока и молочные продукты без добавления сахара, по 1 порции в день

на 1 порцию:

- 1 стакан молока
- кефир
- простокваша
- сметана
- 80-90 г (3-4 ст. л.) сливочного/растительного масла
- 30-50 г твердого сыра
- 1/2 плавленого сырка



Ограничьте потребление до

- 1-2 ст. ложки растительного масла
- 3-10 г сливочного масла либо маргарина для приготовления пищи
- 3-8 чайных ложек (10-50 г) сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелек
- 3-4 ложки варенья либо меда
- 2-3 конфеты



Телефон

800 3000 300, доступен в часы работы
 центра «Формирование здорового образа жизни»
 и центра «Создание условий для развития талантов»
 от 9:00 до 18:00, выходные и праздничные дни
 «Дети.ру»

www.detskiy-portal.ru



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ

Почему важно правильно питаться?

У здорового питания есть много преимуществ. Когда вы правильно питаетесь, снижается риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов онкологических заболеваний. Научные исследования показали, что более энергичными и целеустремленными – а это и есть более здоровое, активное и качественное

Здоровое питание может:

1 Поддерживать здоровый вес

Безаппетитно худеть опасно для здоровья, поскольку может замедлить развитие физических возможностей. Поддержание веса или потеря веса являются важными факторами риска развития сахарного диабета II типа, гипертонии, некоторых видов рака.

Здоровое питание – фрукты содержат меньше калорий, чем большинство промышленно обработанных пищевых продуктов. Выбирайте без сахара

кислые фрукты и углеводороды. Многие пищевые продукты – просто сахар, чтобы добавить сладости своему рациону.

Клиника рекомендует для поддержания веса в норме продукты, богатые клетчаткой (цельнозерновые злаки, фрукты, зерновые), продукты, богатые белком.

2 Предотвратить развитие осложнений сахарного диабета II типа

Здоровое питание может помочь избежать осложнений II типа

- снизить риск инфаркта
- контролировать уровень глюкозы в крови
- поддерживать артериальное давление и холестерин в пределах целевых значений

Люди с диабетом II типа особенно важно ограничить потребление продуктов с избытком сахара, соли и жира. Люди с диабетом особенно подвержены осложнениям, связанным с инфарктом.

3. Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта, инсульта

! 80% всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов можно предотвратить, если изменить образ жизни. Больше двигаться и правильно питаться.

Добавить витамин E (это может предотвратить образование тромбов)

Источники витамина E:

- миндаль
- орехи
- фундук
- семечки подсолнечника
- заварной крем
- растительное масло

Малочувствительность (это снижает уровень холестерина и предотвращает образование тромбов)

Зеленый чай (холестерин снижает антиокислительную способность холестерина в артериях, что повышает риск инфаркта и инсульта)

Ограничить соль (это снижает риск артериального давления)

Соль добавляет во многие обработанные продукты и продукты быстрого приготовления, и даже, когда вы контролируете артериальное давление, важно избегать их.

4. Сохранить здоровье будущих поколений

Здоровые привычки лучше передаются в детстве.

Дети, чьи родители закуривают, общаются и употребляют алкоголь с ними, участвуют

в употреблении табака с большей вероятностью сделают выбор в пользу алкоголя, наркотиков в будущем.

5. Сохранить здоровые кости и зубы на всю жизнь

Для развития здоровых крепких костей и зубов необходимо питание с достаточным содержанием кальция и витамина D.

Источники кальция:

- натуральные молочные продукты
- брокколи, цветная капуста
- раблет проработанной фасоли
- тофу
- бобовые

Источники витамина D:

- лососевые и сельдь
- яйца
- цельнозерновые продукты, злаки

! Здоровые привычки лучше передаются в детстве. Дети, чьи родители курят, употребляют алкоголь и употребляют наркотики с ними, участвуют

6. Быть в хорошем настроении

Здоровое питание (белки, жиры, фрукты и углеводородные продукты) помогает сохранить эмоциональный фон и хорошее настроение.

Питание с большим количеством рафинированных углеводов (сахарные напитки, сладости, белый хлеб) может усугубить симптомы депрессии и усталости.

7. Сохранить крепкую память и острей ум

Здоровое питание может помочь предотвратить развитие возрастной болезни Альцгеймера и улучшить когнитивные функции.

Особенно важны:

- витамин D, С и Е
- омега-3 жирные кислоты
- флавоноиды и полифенолы
- лецитин и каротиноиды

8. Помочь женщинам бороться

Эмоциональный стресс негативно влияет на женщин, у них большая роль в обмене веществ и гормональном фоне. Они подвержены влиянию К и В витаминов, особенно борющихся с стрессом.

Питание с низким содержанием клетчатки и высоким содержанием жира негативно влияет на женщин, увеличивает количество воспалительных заболеваний.

Здоровое питание, богатое овощами, фруктами, злаками и антиоксидантами, способствует преобладанию и

проблемным, которое помогает бороться с болезнями.

Женщинам бороться с:

- Депрессиями – принимать больше проблематики (вместо алкоголя кофе)
- Стрессом – заниматься в беговой дорожке, прыжках и олимпиаде, способствует регулярному употреблению витаминов, это помогает предотвратить или уменьшить депрессию.

9. Сохранить крепкий сон

Нарушить режим сна могут различные факторы, включая стресс и депрессию. Сон – важная часть здоровья, когда достаточно спать, снижается риск депрессии.

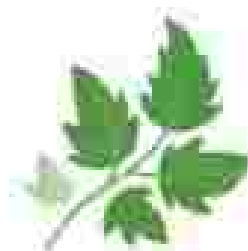
Способствует снижению, употреблению алкоголя и недостаточному питанию. Сокращение потребления алкоголя и кофеина может помочь более спокойному и крепкому сну.





ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАННЯ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



РОСПОТРЕБНАДЗОР

Что такое здоровое питание?

Питание является обязательным условием существования человека, основой физиологических процессов, протекающих в его организме, здоровья, долголетия и работоспособности. Пища для человека служит единственным источником энергии, белка, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей и микроэлементов.

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции. Он отвечает принципам безопасности и характеризуется оптимальными показателями качества, создающими условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Важным принципом построения рациона здорового питания является его персонализация, которая имеет гендерные и возрастные особенности, зависит от генетических факторов, состояния пищевого статуса и физического развития.

Когда речь идет о здоровом, оптимальном питании, следует помнить о двух основных законах:



Закон первый

Для обеспечения энергетического равновесия потребление энергии с пищей должно соответствовать энергетическим тратам.

Важнейшая роль пищи заключается в обеспечении организма энергией. Все физиологические процессы и реакции в живом организме осуществляются путем расходования энергии. Все затраты энергии в организме выполняются потреблением энергии, заключенной в основных пищевых веществах. Энергия пищи количественно выражается в энергетической ценности или калорийности.

Три класса основных пищевых вещества: белки, жиры и углеводы пищи – являются источниками энергии. При их окислении в организме высвобождается энергия, единица измерения которой – килокалория (ккал). Подсчитано, что при окислении 1 г белков и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал. В сбалансированном (здоровом) рационе белки должны составлять 10–15 % по калорийности, жиры – не более 30 %, углеводы – 50–55 %.

Любое несоответствие количества потребляемой энергии отражается на массе тела человека. Если в течение какого-то времени масса тела не изменяется, можно говорить о том, что между потреблением энергии с пищей и расходом энергии в организме установлен баланс. Избыток

потребление энергии приводит к отложению жира и увеличению массы тела. Недостаток потребления энергии сопровождается снижением массы тела;

Таким образом, человек легко может оценить адекватность потребления энергии с пищей. При этом необходимо знать, какая масса тела считается нормальной.

Для оценки массы тела у взрослых чаще всего используется показатель индекса массы тела (ИМТ), который рассчитывается по формуле:

индекс массы тела (ИМТ) = вес тела (кг) / рост² (м²).

Если величина ИМТ у взрослого составляет 18,5–25, вес считается нормальным. Величина ИМТ меньше 18,5 свидетельствует о недостатке массы. При величине ИМТ 25–30 констатируется избыточный вес, при величине больше 30 – ожирение.

Избыточная масса тела и ожирение повышают риск развития атеросклероза сосудов сердца и мозга, инсулиннезависимого диабета, гипертонии, болезни желчевыводящих путей, остеопороза, некоторых форм рака.

Добиться снижения массы тела можно, уменьшив потребление энергии с пищей либо увеличив физическую нагрузку, а лучше и эффективней всего – одновременно осуществлять и то и другое.

Закон второй

Химический состав рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых веществах.

Пищевые вещества – это химические вещества, составные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения и обновления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работы. Различают две группы пищевых веществ. Одна группа называется основными пищевыми веществами, или макронутриентами (от греческого «макрос» – большой). Пищевые вещества другой группы, в которую входят витамины и минеральные вещества, называются микронутриентами (от греческого «микрос» – малый).

Макронутриенты, или основные пищевые вещества: белки, жиры и углеводы – нужны человеку в количествах, измеряемых несколькими десятками граммов. Основными пищевыми веществами они называются потому, что дают при окислении энергию для выполнения всех функций организма.

Микронутриенты – витамины и минеральные вещества – нужны человеку и находятся в пище в очень малых количествах: в миллиграммах или микрограммах. Они не являются источником энергии, но участвуют в усвоении энергии пищи, регулируют функции, осуществляют процессы роста и развития организма.

Понимая этого пищевые вещества подразделяются на незаменимые и заменимые.

Незаменимые пищевые вещества – это 10 аминокислот, входящих в состав белков, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества, которые не образуются в организме, но необходимы для нормального обмена веществ.

Заменимые пищевые вещества должны поступать с пищей в определенных количествах, так как они служат источником энергии. Кроме того, они могут образовываться в организме человека из незаменимых.

Все пищевые вещества состоят из 5 главных групп: углеводы, белки, жиры, витамины, минеральные вещества и вода. Кроме того, пища содержит большое количество других биологически активных веществ, имеющих значение для сохранения здоровья и профилактики многих хронических заболеваний.

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах индивидуальны, закреплены генетически и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

Однако существуют научные рекомендации по основным принципам питания. В нашей стране приняты «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации», представляющие собой групповую количественную характеристику потребности для каждого пищевого вещества, которая еще индивидуальнее величин потребности.

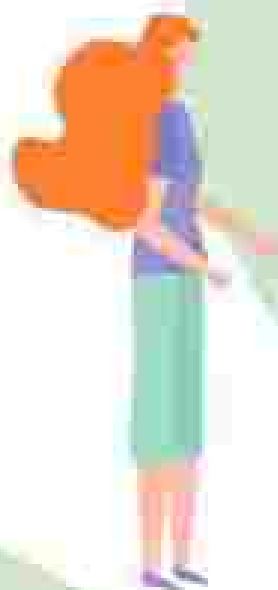
Правила здорового питания

Соблюдение этих правил обеспечит здоровье и будет способствовать профилактике алиментарно-зависимых заболеваний.

1. Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты как животного, так и растительного происхождения.

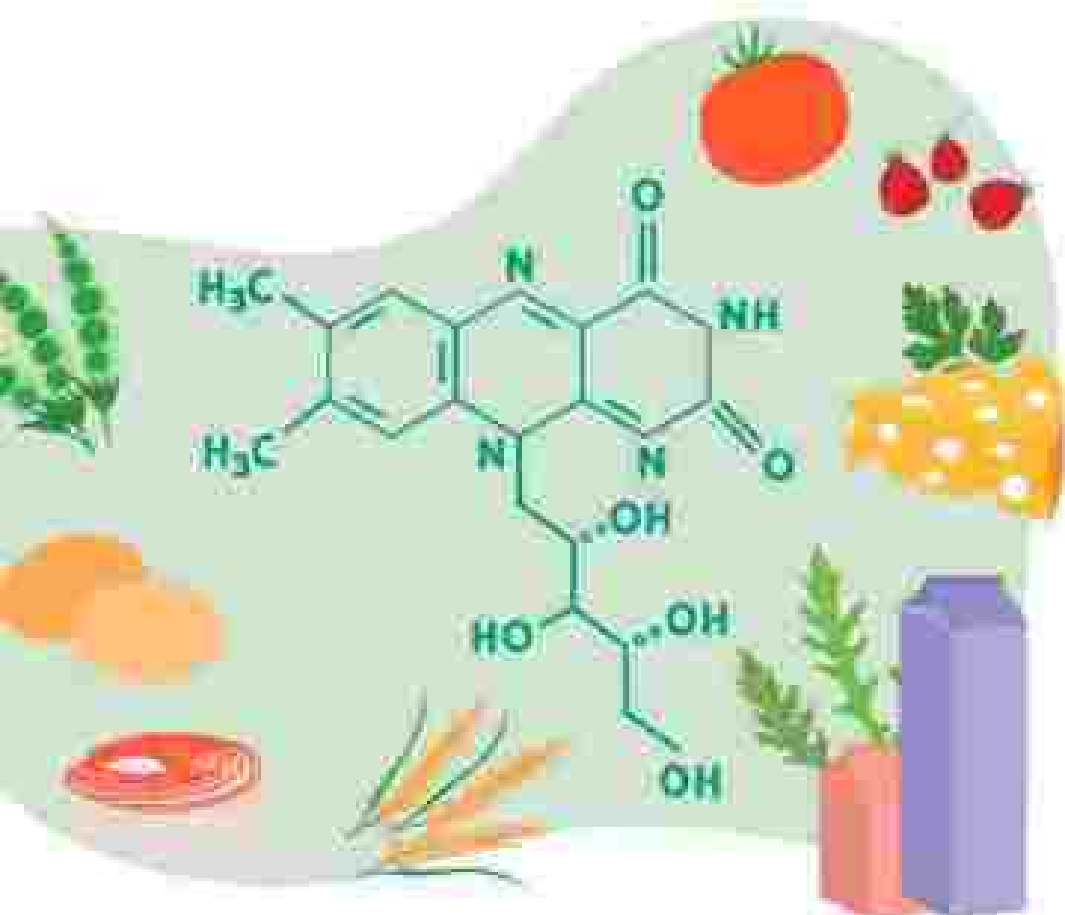
2. Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.

3. Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в сыром виде (не менее 400 г в день).



4. Контролируйте потребление жиров – не более 30 % суточной энергии – замените большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или низкокалорийными спредами.

5. Замените жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей и нежирным мясом.



6. Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты с низким содержанием жира, сахара и соли.

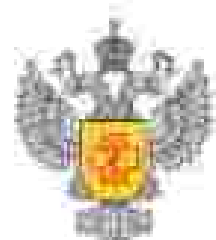
7. Ограничьте употребление сахара, сладких напитков и десертов.

8. Выбравайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5–6 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и обработанных или консервированных продуктах.

9. Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных, физических нагрузок и правильного питания.

10. Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров поможет приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.





Роспотребнадзор

Брошюра

«Правила здорового питания»

тираж 50 000 экз.

подготовлена в рамках федерального проекта
«Формирование системы навыков граждан
в здоровом образе жизни, включая здоровое
питание и отказ от вредных привычек» двадцать
восьмого национальный проект «Демография»

www.здоровое-питание.рф

