



**ПОРА
ПИТАТЬСЯ
ПРАВИЛЬНО**

г. Сургут

В фундаменте нашего здорового питания лежат три важных закона, несоблюдение которых неминуемо приводит к потере здоровья, развитию различных заболеваний. Какие же это законы?

Закон № 1. Энергетическая сбалансированность. Необходимо соблюдать соответствие калорийности рациона энергетическим затратам организма.

Закон № 2. Полноценность по содержанию пищевых веществ. Необходимо обеспечить сбалансированный рацион, соответствующий физиологическим потребностям организма.

Закон № 3. Регулярность. Необходимо придерживаться чёткого распорядка приёма пищи в течение дня.



Советы по соблюдению законов питания:

- ☑ Старайтесь планировать питание Вашей семьи и сделать свой рацион максимально разнообразным.
- ☑ Подсчитывайте калорийность своего рациона, она не должна превышать 20–25 ккал на 1 кг массы тела в сутки.
- ☑ Перед каждым приёмом пищи выпивайте стакан негазированной воды.
- ☑ Исключите жарение из способов приготовления блюд.
- ☑ Помните, что растительное масло и майонез очень калорийны, старайтесь заправлять салаты лимонным соком.
- ☑ Срезайте жир с мяса, а с курицы – кожу.
- ☑ Не используйте для перекусов богатые жирами чипсы, семечки и орехи.
- ☑ Используйте при планировании питания данные таблицы.

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДВИГАТЬСЯ!

Физическая активность должна соответствовать по крайней мере 30 минутам энергичной ходьбы в день.

Продукты без ограничений:

- нежирные сорта мяса (говядина, птица без кожи);
- нежирная рыба, морепродукты;
- творог от 0 до 4% жирности;
- сыр домашний 4%;
- кефир, ряженка до 1% жирности;
- все овощи, за исключением картофеля и кукурузы;
- грибы, бобовые, зелень, лимоны, ягоды;
- томатный или морковный сок;
- чай, кофе, минеральная вода без газов.

Продукты с ограниченным употреблением:

- фрукты, за исключением бананов и винограда;
- хлеб не дрожжевой (например, лаваш армянский), сушка простая с маком;
- каши на воде;
- колбаса докторская;
- картофель и кукуруза;
- белые сыры;
- яйцо отварное;
- сметана 10% (только для заправки салатов);
- йогурты, желе, мармелад, зефир, молочное мороженое.

Продукты, которые следует исключить:

- мучные изделия из дрожжевого и слоёного теста;
- семечки, орехи;
- масло сливочное, растительное;
- колбасы копчёные;
- сало, свинина;
- жёлтые сыры;
- майонез, кетчуп, горчица;
- молоко жирностью от 1% и выше;
- бананы и виноград;
- соки и газированные воды с использованием сахарного сиропа;
- алкогольные напитки;
- мясные и рыбные консервы.





БУ «Сургутский городской центр медицинской профилактики»

www.cmpsurgut.ru