

**Пример дневного меню
для мужчин в возрасте от 16 до 59 лет
и женщин в возрасте от 16 до 54 лет**

Прием пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, г	
	для мужчин	для женщин
Завтрак		
1 Каша овсяная молочная с сахаром и сливочным маслом	200 + 5	180+5
2 Яичница	100 (2 яйца)	50 (1 яйцо)
3 Чай с молоком и сахаром	200	200
4 Булочка сдобная	75	50
Второй завтрак		
1 Чай с молоком и сахаром	150+50+5	150+50+5
2 Бутерброд из хлеба, мягкого масла (<i>спред</i>) и сыра	25+5+8	25+5+8
Обед		
1 Борщ со сметаной	400 + 10	350+10
2 Мясо отварное	120	100
3 Рис отварной	140	140
4 Салат из капусты, моркови и лука с растительным маслом	50 + 5	50+5
5 Чай с сахаром и лимоном	200 + 5	200+5
Полдник		
1 Фрукты свежие	150	150
2 Творог	50	50
Ужин		
1 Рыба жареная	70	65
2 Картофель запечённый	250	200
3 Овощной салат из капусты и моркови с растительным маслом	50+5	50+5
4 Компот из свежих яблок с сахаром	200	200
Перед сном		
1 Кефир (1% жирности)	200	150
На весь день		
1 Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	350	280

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф. доктора мед. наук А.К. Батурина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

10 шагов к здоровому питанию:

- Шаг 1:** внесите разнообразие в свой ежедневный рацион.
- Шаг 2:** возьмите в привычку следить за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
- Шаг 3:** постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 45 и более.
- Шаг 4:** старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.
- Шаг 5:** не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
- Шаг 6:** введите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
- Шаг 7:** сократите потребление жиров, по возможности постепенно откажитесь от употребления чистых жиров, таких как масло и сало.
- Шаг 8:** ограничьте потребление чистого сахара.
- Шаг 9:** ограничивайте потребление поваренной соли.
- Шаг 10:** избегайте потребления алкогольных напитков, отдавайте предпочтение некрепким натуральным напиткам, таким как сухое вино.



ПИТАНИЕ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ



**ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ**

**ДАТЬ
ШАНС
ЗДОРОВЬЮ!**

МОЖЕШЬ
ТОЛЬКО
ТЫ!

Здоровое питание — залог активной и полноценной жизни

- Здоровое питание — неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это обязательная профилактическая мера, необходимая для укрепления иммунитета, предотвращения ожирения, болезней пищеварительной и сердечно-сосудистой систем и преждевременного старения.
- Здоровое питание важно во все периоды жизни человека. Внимание и усилия медицины и общества сконцентрированы на питании детей, больных и пожилых людей. Считается, что люди взрослые могут сами позаботиться о своём здоровье. Однако основные заболевания человека, зависящие от питания, формируются и развиваются в средние годы активной жизни — в 30-50 лет. Именно в этом возрасте наиболее часто наблюдаются типичные для россиянина (россиянки) нарушения питания: переизбыток, избыточное потребление жиров и сладостей, недостаточное потребление овощей и фруктов, что влечёт за собой недостаточное потребление витаминов и других незаменимых пищевых веществ. Питание взрослого работоспособного человека, таким образом, весьма важно для сохранения здоровья и долголетия.
- Мы призываем Вас задуматься о своём питании. Обратите внимание на свой рацион сегодня, и все сделанные вложения вернуться к Вам в виде сэкономленных на посещении врачей денег и времени.

Основные принципы здорового питания

- Запомните два основных закона здорового питания. Во-первых, энергетическая ценность Вашего меню должна соответствовать запросам Вашего организма. Ни голодание, ни переизбыток не принесут Вам пользы. Во-вторых, Ваша пища должна содержать все необходимые для полноценной жизни витамины и микроэлементы.

● Не стоит забывать о том, что молочные продукты, рыба, свежие овощи и фрукты полезны не только детям, но и взрослым. А слишком много сладкого, жирного, солёного или копчёного может вызвать серьёзные нарушения обмена веществ.

- Важно! С годами организм человека вырабатывает всё меньше фермента кишечного сока лактазы, расщепляющего молочный сахар. С возрастом увеличивается число людей, не переносящих цельное питьевое молоко, содержащее сахар и лактозу. Приём молока у них вызывает неприятные ощущения в области живота, образование газов, тошноту, понос. Обратите внимание на реакцию своего организма, возможно. Вам придется заменить цельное молоко на молочнокислые продукты, которые полностью обеспечивают организм теми важными питательными веществами, содержащимися в молоке.
- Важно! Молоко и молочные продукты содержат кальций, необходимый для поддержания здоровья костей взрослого человека. Особое внимание молочным продуктам должны уделить женщины. Богатый кальцием рацион — один из основных методов профилактики остеопороза — истончения костей, которым женщины страдают в 4 раза чаще мужчин.
- Важно! Не стоит вовсе отказывать себе в употреблении солёностей, маринадов, копчёного мяса и колбас. Однако помните, что эти продукты являются закусками и не могут стать основой Вашего рациона. Пусть эти блюда присутствуют в небольших количествах на праздничном столе.

Что такое ожирение и как с ним бороться?

- Переизбыток и неправильное соотношение продуктов в Вашем рационе могут привести к ожирению. Помните, ожирение — это не только проблемы с внешним видом. Оно повышает риск возникновения сахарного диабета, гипертонии и многих других заболеваний и занимает одно из ведущих мест среди факторов риска преждевременной смерти.
- Оцените, в норме ли Ваш вес, с помощью индекса массы тела. ИМТ — это Ваш вес в килограммах, поделённый на рост в метрах квадратных:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2}$$

- Если значение Вашего ИМТ от 25 до 30, то Вы — обладатель лишнего (избыточного) веса. Вам стоит срочно пересмотреть рацион и уменьшить порции, особенно количество мучного и жирного.
- ИМТ более 30 означает ожирение. В этом случае Вам следует обратиться к врачу-диетологу и совместно с ним составить программу лечения.



Самостоятельно выбранная диета может только усугубить проблему лишнего веса. Прежде чем кардинально менять свой рацион или приступить к голоданию, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

Что должно быть в Вашем рационе

- Запомните весовое и энергетическое соотношение, в котором продукты из разных групп должны присутствовать в Вашем рационе. Отправляясь за покупками, следите, чтобы Ваша тележка или сумка наполнялись продуктами именно в таком соотношении.

- 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%

