

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:

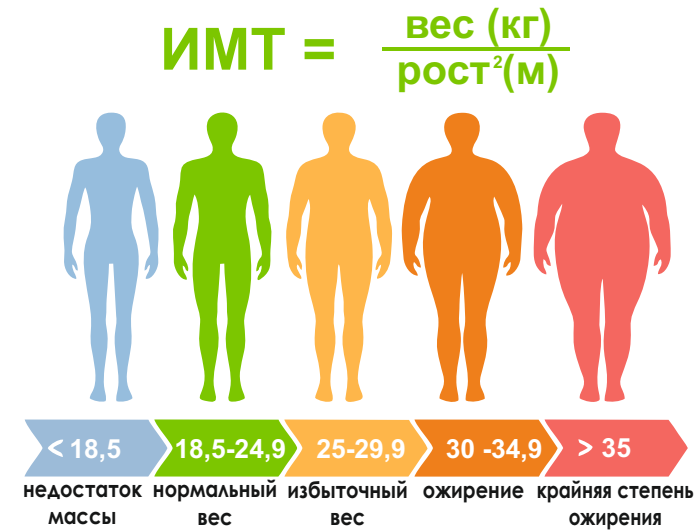
- 1) Энергетическая ценность должна равняться энергозатратам организма;
- 2) Сбалансированность питания по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов;
- 3) Соблюдение режима питания в течении дня 5 приемов пищи (3 основных - завтрак, обед, ужин и 2 перекуса);
- 4) Снижение потребления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



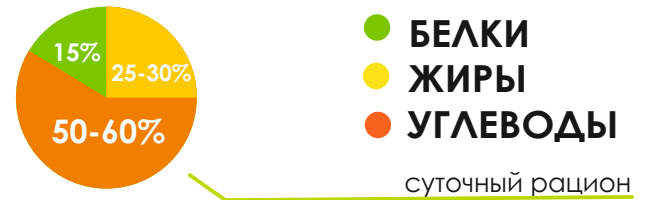
Развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависит от характера питания. Эти заболевания являются причиной снижения качества и уменьшения продолжительности жизни и актуальны для современного человека:

- 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

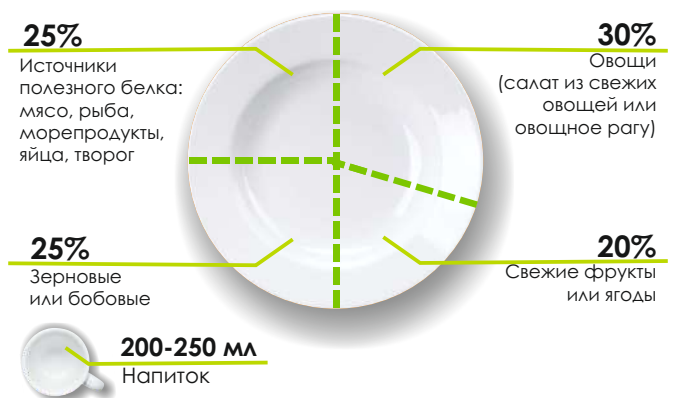
Оценить, в норме ли Ваш вес, можно с помощью индекса массы тела.



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



Принцип «здоровой тарелки»



Суточная калорийность



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

