



ЧЕЛЯБИНСКИЙ
ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ДАТЬ ШАНС ЗДОРОВЬЮ - МОЖЕШЬ ТОЛЬКО ТЫ!

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение.

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры).

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

10 ПРАВИЛ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Здоровое, разнообразное и сбалансированное питание уменьшает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний!

1. Питайтесь максимально разнообразно.
2. Следите за своим весом.
3. Отдайте предпочтение зерновым и другим продуктам, содержащим клетчатку.
4. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм овощей и фруктов.
5. Отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса.
6. Сократите потребление животных жиров, заменяя их растительными.
7. Ограничьте потребление сахара и продуктов, его содержащих.
8. Сократите потребление поваренной соли до 5 гр. в день.
9. Исключите употребление спиртных напитков.
10. Готовьте пищу на пару или путем отваривания и запекания.

ИСКЛЮЧИТЬ ИЛИ

МАКСИМАЛЬНО ОГРАНИЧИТЬ

- жирное мясо, копчености, колбасы
- жирную рыбу (осетровые, балык)
- жирный творог (более 4% жирности)
- жирные сыры (более 30% жирности)
- консервы мясные, рыбные и растительные в масле
- кожу птицы
- алкогольные напитки
- конфеты, печенье и др. кондитерские изделия
- шоколад, мороженое
- сладкие напитки («Кока-кола», «Фанта»)
- варенье, джемы
- сахар, мёд
- орехи, семечки
- масло любое
- сметану
- майонез
- сливки
- сало



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЭТО ШАНС СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ!