

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, 15-30% - жиры)

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

Рекомендуются: зерновые продукты; 500 грамм и более овощей и фруктов в день; жирная рыба (1-2 раза в неделю); фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи; нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты; растительные масла; жидкости не сладкие не менее 1,5 литров в день; **запекание и варение продуктов вместо жарения.**

Ограничение: жиров, сладостей, поваренной соли, алкоголя



«Мы то, что мы едим»



Правильное питание—залог здоровья!



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного
округа-Югры
«Сургутский центр социальной
помощи семье и детям»

Кто правильно питается -
здоров и улыбается



Сургут

Пищу, которую мы едим условно можно разделить на 3 категории:



Полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.



Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



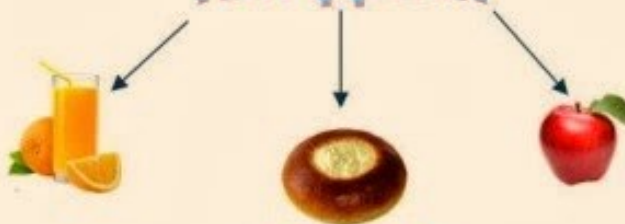
ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



ОБЕД



ПОЛДНИК



УЖИН



Запомни основные правила приема пищи!

- ♦ РЕЖИМ ПИТАНИЯ ДОЛЖЕН БЫТЬ РЕГУЛЯРНЫМ;
- ♦ КУШАЙ СИДЯ;
- ♦ НЕ ПЕРЕЕДАЙ;
- ♦ СТАРАЙСЯ НЕ ЕСТЬ ПИЩУ В ХОЛОДНОМ ВИДЕ;
- ♦ НЕ СПЕШИ, ПРИ ПРИЁМЕ ПИЩИ, КУШАЙ НЕ ТОРОПЯСЬ;
- ♦ «КОГДА Я ЕМ, Я ГЛУХ И НЕМ» - НЕ БОЛТАЙ, ПЕРЕЖЕВЫВАЯ ЕДУ;

