

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.



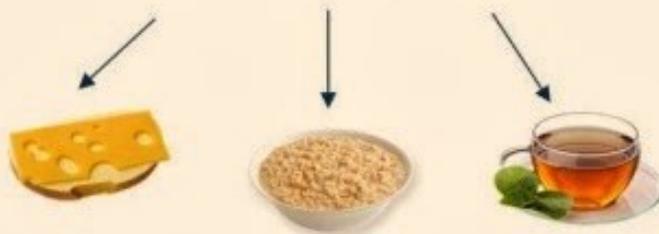
Продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно, или не каждый день.



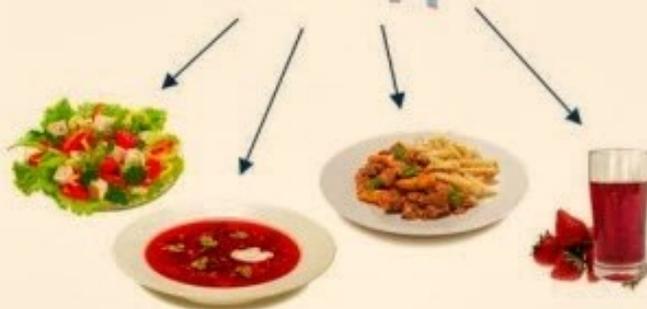
Вредные продукты, которые могут навредить здоровью, их следует употреблять как можно реже.



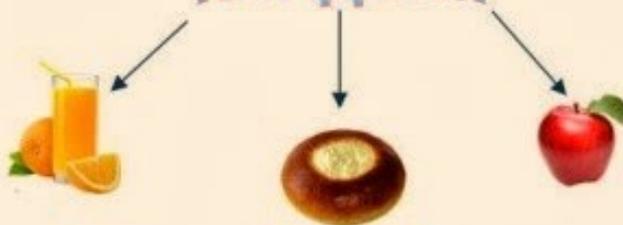
# ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК



## 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;

