

Второй завтрак и полдник создают дробность питания, а за час до сна можно выпить какой-нибудь **кисломолочный напиток**. Таким образом, у нас будет шестипразовое низкокалорийное питание, которое при этом позволит закрыть потребность организма в энергии

ИСПРАВЛЯЕМ СИТУАЦИЮ

- включайте овощи в каждый прием пищи,
- для перекуса или в качестве закуски используйте свежие овощи и фрукты,
- отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам,
- употребляйте в пищу максимально разнообразные фрукты и овощи, расширяйте ассортимент привычных продуктов. Дайте второй шанс репе, тыкве, брокколи.

Принципы правильного питания

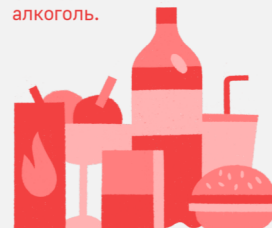
Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

Общие рекомендации



- 1 Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.
- 2 Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).
- 3 Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30 % от суточной нормы калорий.
- 4 Употребляйте не более 50 г свободных сахаров* и не более 5 г соли в сутки.
- 5 Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

По возможности, исключите:
сладкую газировку и энергетики;
жирное, соленое, жареное;
кондитерские изделия;
фастфуд;
алкоголь.



Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.

* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.

Адрес: г. Йошкар-Ола, Набережная Брюгге, д. 3
Телефон: (8362) 45-05-59
Эл. почта: profwork.miac@minzdrav12.ru

Социальные сети :
«ВКонтакте» Группа «ЗОЖ Марий Эл»
<https://vk.com/club144879070>;



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики Республики Марий Эл

5 шагов к соблюдению
формулы здорового
питания 1:1:4



Правильным углеводам преимущество

Все чаще от диетологов мы можем услышать про формулу здорового питания 1:1:4. Подразумевается, что соотношение белков, жиров и углеводов (БЖУ) в суточном рационе должно составлять примерно **1:1:4** в граммах, то есть углеводов должно быть примерно в четыре раза больше, чем по отдельности белков и жиров.

В тарелке это должно выглядеть следующим образом: на одну часть белка должно приходиться около четырех частей углеводов. Говорить, что в тарелке также должна быть одна часть жиров, неправильно: они и так присутствуют в нашем питании. Поэтому нужно ориентироваться на белковую и углеводную части. Это необходимо нам для того, чтобы восполнить потребности организма, например, в клетчатке, которая содержится в крупах, овощах, фруктах и ягодах. Таким образом, в сутки на 100 г белка может приходиться до 400 г углеводов. Но это вовсе не означает, что нужно употреблять именно 400, может быть 200 или 300 г. Однако, их должно быть больше, чем белков и жира, потому что углеводы — это преимущественный источник энергии для нашего организма, так эволюционно сложилось. Кроме того, важно помнить, что не менее 20 г этих углеводов в сутки должно приходиться на клетчатку.

Принципы здорового рациона

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

- Ешьте 4–5 раз в день с промежутками 3–4 часа между приемами пищи
- Пейте 1,5–2 л жидкости в день
- Не менее 400 г овощей и фруктов и день (или пять порций размером с ладонь). Они снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и авитаминоза
- Отдавайте предпочтение медленным углеводам: крупы, овощи, цельнозерновой хлеб, некоторые фрукты

Ограничьте потребление

- Сахара до 25 г (5 чайных ложек)
- Соли до 5 г (1 чайная ложка)
- Быстрых углеводов: белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд

Подробнее на портале Роспотребнадзора здоровое-питание.рф

Правильно распределяйте калории

завтрак 25–30%	обед 30–35%	ужин 20–25%
----------------	-------------	-------------

Формула 1:1:4 не универсальна, а здоровый рацион должен определяться индивидуально.

Если речь идет о каких-то заболеваниях, то все может поменяться. Диетотерапия — это лечение, и самолечением заниматься недопустимо. При различных заболеваниях могут меняться потребности организма, количество продуктов и продуктовый набор. Например, при заболеваниях органов пищеварения много ограничений: рекомендуется механически и химически щадящая пища, а сырые овощи и фрукты в период обострения, наоборот, лучше исключить.

Если следовать правилам здорового питания, то нужно устраивать **пять или шесть приемов пищи в день** с соблюдением соотношения белков, жиров и углеводов.

Так, утром в нашей тарелке должны быть **белковая и углеводная части** в виде омлета или творога и каши, в которую можно добавить овощи или фрукты в зависимости от того, сладкая она или нет. В обед в тарелке должны быть **мясо, рыба или птица** и овощной гарнир или овощной суп. На ужин также нужен углеводный гарнир в виде **овощей**.