



РОПНИЗ

поколение
ZOIII

ТВОЙ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Соблюдение режима питания



Соблюдение разнообразия в питании



Соблюдение энергетического баланса



Ежедневное потребление овощей и фруктов



Поддержание водного баланса

Принципы здорового питания помогут укрепить иммунитет, улучшить пищеварение и обмен веществ.

ЧТО ВХОДИТ В ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН?

Основа здорового рациона – это сбалансированное соотношение белков, жиров, углеводов.

ИСТОЧНИКИ БЕЛКА:

Молочные продукты

Нежирное мясо

Яйца

Рыба



ИСТОЧНИКИ ЖИРОВ:

Растительное масло

Оливки

Рыба

Орехи



ИСТОЧНИКИ УГЛЕВОДОВ:

Овощи

Фрукты

Злаки

Хлеб



ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ БАЛАНС – КАК УДЕРЖАТЬ?

Несмотря на сбалансированное соотношение, важно сохранять оптимальный энергетический баланс. Сделать это можно с помощью правила тарелки.

ПО ПРАВИЛУ ТАРЕЛКИ ДОЛЖНО БЫТЬ:

БЕЛОК – 15-30%

ЖИРЫ 20-35%

УГЛЕВОДЫ – 45-65%



КАК НАСТРОИТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ?

Чтобы питание стало по настоящему здоровым, необходимо еще и придерживаться режима потребления пищи. По рекомендациям ВОЗ, в течение дня должно быть пять приемов пищи: завтрак, обед, ужин и два перекуса.

КРОМЕ ТОГО, РЕЖИМ ПИТАНИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ:

- 1** Кратность питания
- 2** Время приема пищи
- 3** Интервалы в питании
- 4** Распределение калорийности по приемам пищи

ВАЖНО!

Завтрак должен быть в первые два часа после пробуждения, а последний прием пищи должен быть за три часа до сна.

СКОЛЬКО ПРИЕМОВ ПИЩИ НЕОБХОДИМО ЧЕЛОВЕКУ?



ВОЗ рекомендует 3-4-разовое питание с 4-5-часовыми промежутками. Такой режим наиболее благоприятствует умственной и физической работе. Оптимальное распределение пищи по дню должно быть таким: первый завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин.

ТАК ЛИ ВАЖЕН ЗАВТРАК?

Завтрак – первый прием пищи в сутках.
От его качества зависит продуктивность в течение дня в дальнейшем.



Правильный завтрак помогает контролировать уровень холестерина и сахара в организме и предупреждает возможность переедания во второй половине дня.

ЧТО ЛУЧШЕ ЕСТЬ УТРОМ?

Одним из вариантов полноценного завтрака может быть каша. Она является источником сложных углеводов, которые обеспечивают энергией организм человека и дают чувство насыщения.



Еще один вариант для завтрака – йогурт или мюсли с фруктами. Также, можно приготовить омлет с сыром и дополнить его салатом из свежих овощей.

ОБЕД: НУЖЕН ИЛИ НЕТ?

Обед является наиболее важным приемом пищи для полноценного функционирования органов и систем, получения энергии на выполнение различных задач.



Основное блюдо может состоять из мяса индейки, курицы, кролика (эти продукты содержат белки, аминокислоты, микроэлементы и витамины) и картофеля, макарон, цельнозерновой каши (в них содержатся углеводы, главной задачей которых является обеспечение организма энергией). Кроме того, к основному блюду можно добавить салат из сырых овощей (содержат витамины, минералы и клетчатку), заправленный оливковым маслом или йогуртом.

НЕ ЗАБЫВАЕМ ПРО ПЕРЕКУС

Здоровый перекус – это продукты с высоким содержанием белка и сложных углеводов. Идеальное время для перекуса – примерно через три часа после основного приёма пищи.



Для правильного перекуса хорошо подойдут фрукты или овощи (содержат много витаминов и клетчатку), кисломолочные продукты (источник белка и кальция), орехи (содержат полезные минералы ненасыщенные жиры).

УЖИН – ЕСТЬ ИЛИ НЕ ЕСТЬ?

Ужин стоит начинать не менее чем за 3 часа до сна. Здоровое питание не только поддерживает хорошее самочувствие в течение дня, но и значительно улучшает сон.



В качестве основного блюда на ужин можно отдать предпочтение нежирному мясу птицы (содержит белок, витамины B1, B2, C и минеральные вещества), говядине (содержит белок, железо и витамин B12), морепродуктам (содержит витамины группы B и микроэлементы: калий, магний, кальций, фосфор) и овощам (являются источником витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон). Готовить ужин желательно на пару, путем тушения или запекания в духовке с минимальным количеством масла.

НЕ ЗАБЫВАЕМ ПРО ВОДНЫЙ БАЛАНС

Вода в организме человека:

- Нормализует пищеварение
- Помогает усваивать питательные вещества
- Регулирует температуру тела
- Участвует в обмене веществ
- Поддерживает тонус мышц
- Способствует здоровью сердечно-сосудистой системы
- Улучшает состояние кожных покровов
- Помогает работе мозга
- Помогает поддерживать активный обмен веществ



Например, при весе в 50 кг требуется
 $50 \text{ кг} \times 35 \text{ мл} = 1,75 \text{ л}$ воды

Человеку необходимо примерно
35 мл воды на 1 кг веса.

ВСЕ ЛИ НАПИТКИ ПОЛЕЗНЫ?

Следует снизить потребление следующих напитков:



– **Пакетированные соки**
(содержат большое количество сахара и мало питательных элементов)



– **Сладкая газировка**
(содержат много красителей, консервантов и сахара)



– **Напитки на основе кофеина**
(вызывают привыкание, повышают риск возникновения бессонницы)



– **Алкоголь**
(вызывает привыкание, повышает риск развития серьезных заболеваний, нарушает работу иммунной системы)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Принципы здорового питания помогут укрепить иммунитет, улучшить пищеварение и обмен веществ.



В течение дня должно быть пять приемов пищи: завтрак, обед, ужин и два перекуса



Благодаря принципам здорового питания можно укрепить иммунитет, улучшить пищеварение и обмен веществ



Основа здорового рациона – это сбалансированное соотношение белков, жиров, углеводов



Важно сохранять оптимальный энергетический баланс (например, с помощью правила здоровой тарелки)



Человеку необходимо примерно 35 мл воды на 1 кг веса

ВОЙДИ В РИТМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ВМЕСТЕ С КОМАНДОЙ «ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ»



ВК «Поколение ЗОЖ»



поколениезож.рф