



ОЖИРЕНИЕ – НЕ ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ДЕФЕКТ, А ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИВОДЯЩЕЕ К СЕРЬЁЗНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

Обращайтесь в Центры здоровья, где специалисты

- рассчитывают индекс массы тела и выявляют наличие избыточного веса или ожирения
- проведут консультирование по коррекции питания, научат вести грамотный подсчёт калорий для снижения веса

Подсчёт калорийности продуктов, употребляемых в пищу, наиболее действенный и безопасный способ снизить вес и улучшить самочувствие



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики

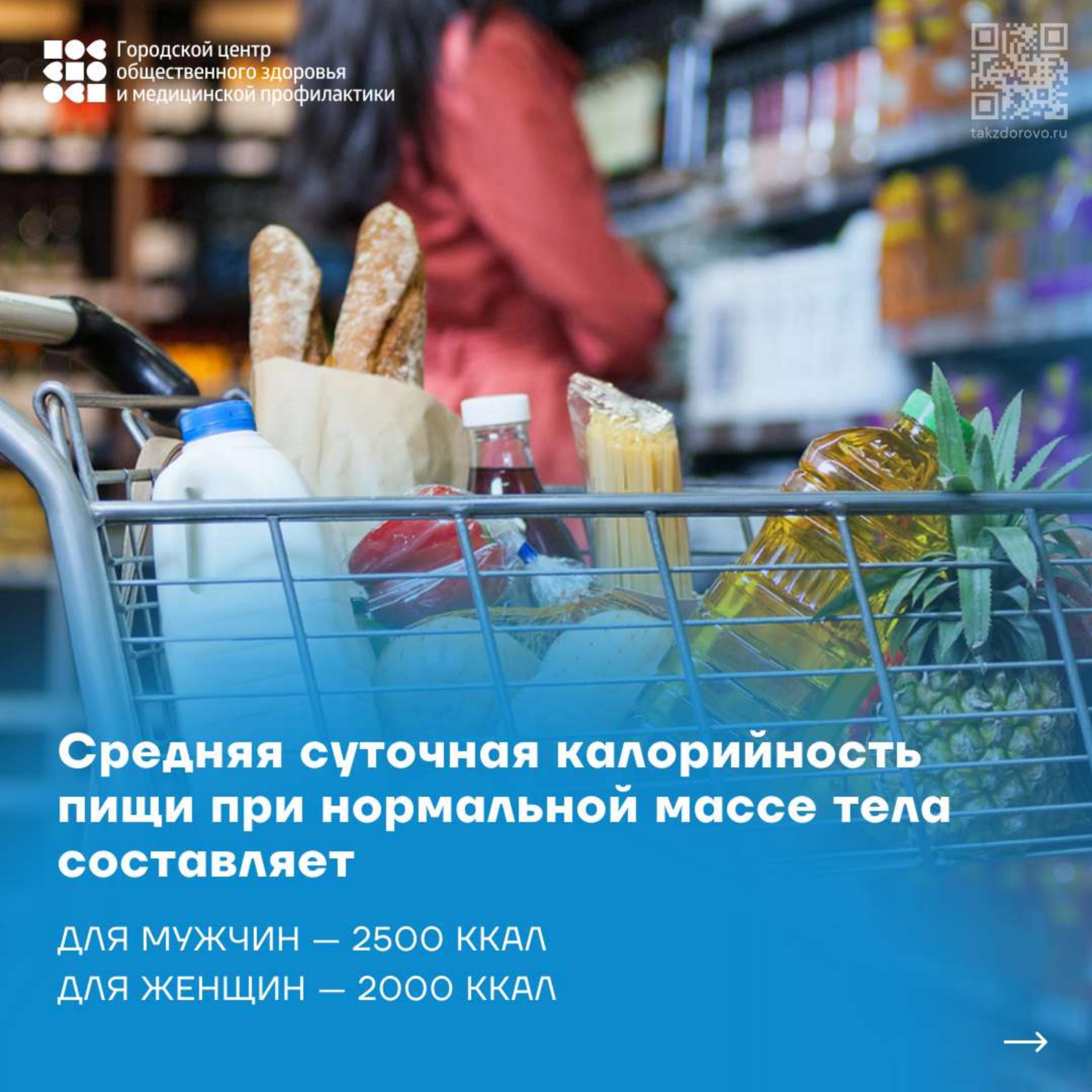
takazdorova.ru



Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru



**Средняя суточная калорийность
пищи при нормальной массе тела
составляет**

для мужчин – 2500 ккал

для женщин – 2000 ккал





Калорийность потребляемой пищи рассчитывается путём складывания энергетической ценности продуктов, съеденных за сутки

Энергетическая ценность продукта – это количество ккал в 100гр. продукта, которые указываются на упаковке





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

Распределение калорий по приемам пищи:

- завтрак – 25%
- перекус – 10%
- обед – 35%
- перекус – 10%
- ужин – 20%





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru



**Первый и простой шаг в
снижении калорийности
питания — уменьшение
обычных порций
потребляемых блюд на 1/4 —
1/3 часть, т.е. 1800-1200
ккал/сутки**





Городской центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru



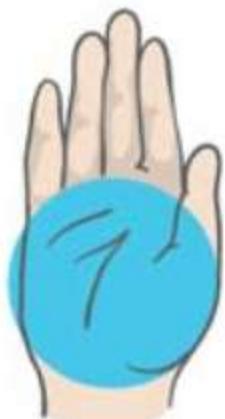
ПРАВИЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ НА ТАРЕЛКЕ

$\frac{1}{2}$ – овощи

$\frac{1}{4}$ – белковые продукты (птица, красное мясо, яйца, морская рыба, творог, бобовые)

$\frac{1}{4}$ – углеводные продукты (крупы, макаронные изделия, картофель)





1 порция белков
= 1 ладонь

1 порция овощей
= 1 кулак

1 порция углеводов
= 1 пригоршня

1 порция жиров
= 1 большой палец

ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЗМЕРА ПОРЦИЙ С ПОМОЩЬЮ РУКИ ПОМОЖЕТ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ И СБАЛАНСИРОВАТЬ РАЦИОН:

- порция салата, овощного гарнира – две горсти
- порция фруктов, картофеля, пасты, круп – размер кулака
- порция ягод – горсть
- порция рыбы, мяса – ладонь, толщина порции должна соответствовать толщине ладони
- порция твёрдого сыра – большой палец
- порция любого жира (сливочного, растительного масла) – верхняя фаланга большого пальца, или 1 чайная ложка





**ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ОТНОСИТЕЛЬНО
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ,
ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

- пищеварительной системы
- сердца и сосудов
- другие серьёзные заболевания



Поделись информацией
с друзьями и близкими

