

Школа здорового образа жизни

Здоровое питание

Занятие № 2

Здоровое (сбалансированное) питание – элемент здорового образа жизни

Универсальные рекомендации по здоровому питанию

Основой рациона питания являются **растительные** продукты и блюда из них:

Ежедневно в рационе должно быть не менее 400 г овощей и фруктов. (Пример: 2 фрукта (яблоко и банан) и 3 овощных блюда (овощной салат, овощной суп, гарнир из тушеных овощей).

Ежедневно добавляйте в свой рацион 30 г (2 столовые ложки) орехов и семян (нежареные, без соли и без сахара) – они важный источник полезных жиров.

Здоровое (сбалансированное) питание

Зерновые продукты – употребляйте не менее 1 блюда в день. (Пример: каша на завтрак или крупяной гарнир). Предпочитайте хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые крупы.

Бобовые готовьте в виде комбинированных блюд из бобовых и овощей (рагу, салат), добавляя большое количество зелени.

Включайте в рацион грибы, зелень, ягоды.



Важно! Избегайте дрожжевой выпечки, обладающей высокой калорийностью.

Здоровое (сбалансированное) питание

Растительные продукты дополняются **животными** продуктами:

Птицу (курица, индейка, утка), яйца, рыбу, морепродукты употребляйте 100 – 150 г в сутки.

Рыбу употребляйте не реже 2 раз в неделю, включая в рацион жирную рыбу (горбуша, сельдь, скумбрия).

Молочные продукты употребляйте ежедневно 1 – 2 порции (молоко, кефир, йогурт до 2,5 % жирности, сыр до 17 %, творог до 5% , сметана 10 – 15%). Сливочное масло 20 г в сутки.

Красное мясо (без видимого жира) ограничьте до 2 – 3 раз в неделю (300 – 350 г).



Важно! Избегайте употребления сливок, сладких сырков, творожной массы, мясоколбасных изделий – в них много жиров.

Здоровое (сбалансированное) питание

Ограничьте соль – употребляйте не более 5 г в сутки, включая соль в готовых продуктах (хлеб, консервированные продукты).

Не досаливайте готовую пищу (уберите солонку со стола).
Для придания вкусовых оттенков используйте сок лимона, корень имбиря, зелень и специи.

Консервированные продукты промывайте водой.



Важно! Много соли содержат колбасные изделия, мясные деликатесы, пикантные закуски (крекеры, сухарики, чипсы), блюда быстрого приготовления (пицца, блюда фастфуда), соусы промышленного приготовления.

Читайте состав продуктов на упаковках. Вам нужны: без натрия, с низким содержанием натрия.

Здоровое (сбалансированное) питание

Потребление жидкости:

Лучший напиток – это вода. Для придания вкуса воде можно добавить сок лимона, листья мяты, лаванды или розмарина, ломтики цитрусовых, огурца, фруктов или ягод.

Чаяпитие сопровождайте сухофруктами, фруктами, ягодами, продуктами без добавления сахара (пастила без добавления сахара, яблочные чипсы, хрустила).



Важно! Не следует пить в больших количествах чай, кофе, содержащие кофеин, прохладительные энергетические напитки, содержащие много сахара.

Читайте состав продуктов на упаковках: высоким считается содержание сахара более 15 г в 100 г продукта; более 5 г в 100 мл напитка

Здоровое (сбалансированное) питание

Способы приготовления пищи:

Лучше готовить без добавления жира/масел: на пару, отваривание, запекание, тушение.

При использовании масла – лучше пользоваться растительным.

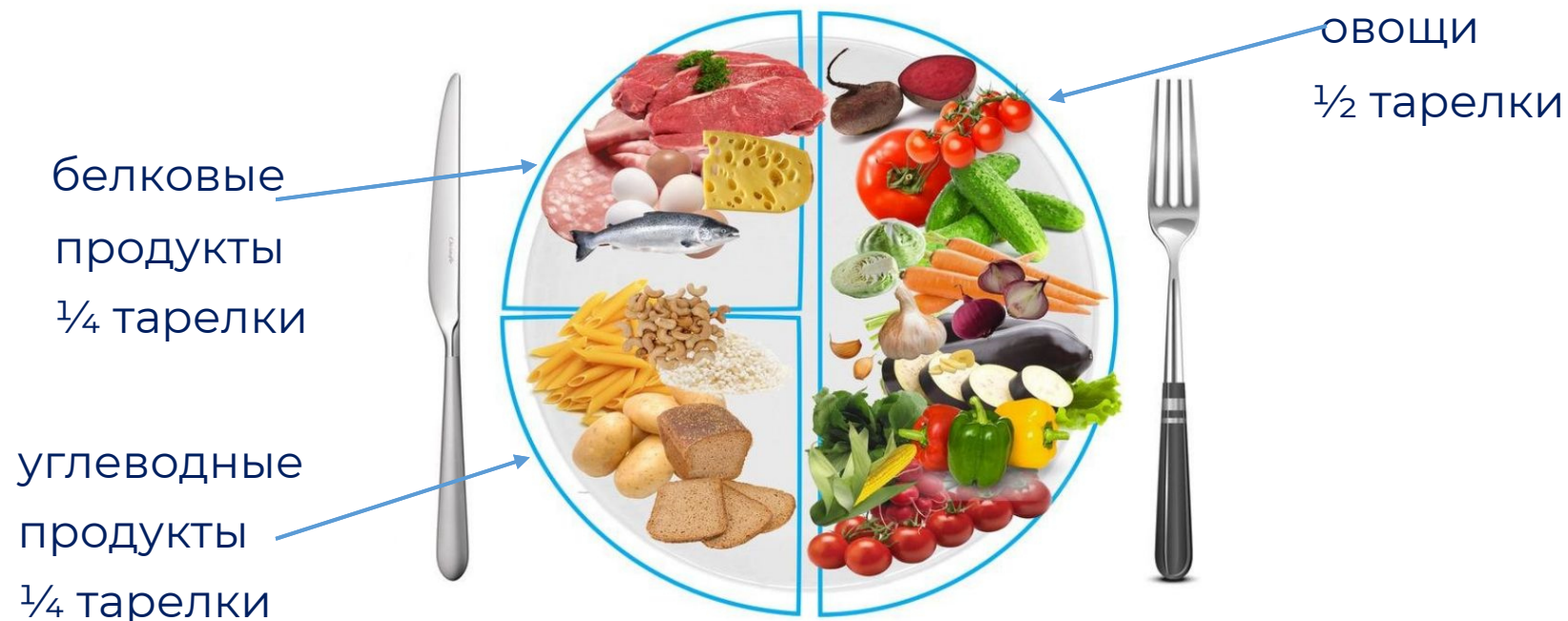


Важно! В процессе жарки образуются трансжиры, оказывающие вредное воздействие на организм. Избегайте блюд приготовленных во фритюре (наггетсы, пончики, чебуреки), много трансжиров содержится в выпечке из слоеного теста, рассыпчатом печенье, вафлях.

Оптимальный режим питания – 3 приема пищи с 5-часовым интервалом. Интервал между завтраком и ужином 10 – 11 часов.

Правило тарелки здорового питания

Все основные приемы пищи (завтрак, обед, ужин) должны содержать белки, жиры и углеводы.



Принцип индивидуальной порции

Это не идеальный способ, но он позволяет не переедать:



одна порция листовых овощей –
две горсти



одна порция углеводов
(каша, паста, картофель, овощи,
фрукты) – размер кулака



одна порция белковой пищи
(мясо, птица, рыба) –
размер и толщина ладони



размер перекуса (орехи,
сухофрукты) – одна горсть



Принцип подсчета калорийности пищи

Это трудоемкий, но наиболее точный способ подсчета энергетической ёмкости пищи.



Калорийность пищи за сутки должна соответствовать энергетическим затратам.



Энергетические затраты за сутки зависят от возраста, пола, массы тела, физической активности. Рассчитываются индивидуально с помощью специальных калькуляторов.

<http://Calorizator.ru>

Конструктор меню

Примеры завтраков:

	Медленный углевод	Не крахмалистые овощи/ягоды	Белок
1	Каша молочная	Ягоды/фрукт	Сыр
2	Мюсли с молоком,		Ломтик рыбы/мяса
	Бутерброд с _____	овощами: помидор, сладкий перец	
3	Хлеб	Овощной салат	Бекон/сосиска
4	Хлеб	Ягоды/фрукт	Творог

Примеры обедов:

	Медленный углевод	Не крахмалистый овощ	Белок	Фрукт
1	Картофельное пюре	Щи, салат из свежих овощей	Рыба запеченная	Яблоко
2	Рассольник, рагу овощное		Курица	Мандарин
3	Суп из бобовых	Салат овощной	Котлета	Хурма
4	Пицца	Салат «Цезарь», «Греческий», «Капрезе»	начинка пиццы	Яблоко
5	Бургер	Салат овощной	начинка бургера	Груша

«вредные» блюда нужно дополнять блюдами,
уравновешивающими по составу набор белков, жиров,
углеводов, клетчатки в продуктах

Примеры ужинов:

	Медленный углевод	Не крахмалистый овощ	Белок	Фрукт на выбор, кроме банана
1	Макароны	Салат из свежих овощей	Грудка запеченная	Яблоко
2	Рагу овощное/ винегрет, хлеб		Печень тушеная	Мандарин
3	Суп из бобовых	Салат из свежих овощей	Котлета паровая	Хурма
4	Хлеб	Салат из свежих овощей	Чечевица отварная	Яблоко
5	Картофель отварной	Салат из квашеной капусты	Рыба стейк на гриле	Груша

Чтобы не переедать

Необходимо научиться отличать аппетит от голода

Аппетит (эмоциональный голод)	Голод (физиологический)
Желание поесть появляется внезапно и ярко	Потребность в еде возрастает постепенно
Предвкушение приема пищи и удовольствия, которое этот прием доставит. Именно аппетит рождает в нашей голове мысль: «Я хочу есть»	Возникают неприятные ощущения: тошнота, «сосание под ложечкой», головокружение, слабость, говорящие нам о том, что организм нуждается в питательных веществах
Хочется съесть что-то определенное. Вы страстно мечтаете о пирожном, макаронах с сыром или кусочке сала. Никакие замены не годятся. Даже после полноценного обеда из трех блюд вы продолжаете думать о вожаденном продукте	Хочется съесть что-нибудь сытное. Вам не принципиально что именно съесть. Конечно предпочтения к определенной пище имеются, но они весьма гибкие

Чтобы не переедать

Необходимо научиться различать степень голода и сытости

начать есть

закончить есть



Когда следует подумать о снижении массы тела

$$\text{индекс массы тела} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м)}^2$$

оценка ИМТ:

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА

< 18,5 кг/м²

дефицит массы тела

≥ 25 кг/м² и < 30 кг/м²

избыточная масса
тела

≥ 30 м² ожирение

норма 18,6 - 24,9 кг/м²

Вес Рост	45	48	50	52	55	57	59	61	64	66	68	70	73	75	77	80	82	84	86	89	91	93	95	98	100	102	104	107	109	111	114
153	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
155	19	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	47
158	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
160	18	19	19	20	21	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44
163	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	43
165	17	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	32	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42
168	16	17	18	19	19	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	40
170	16	16	17	18	19	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	31	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39
173	15	16	17	17	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38
175	15	16	16	17	18	18	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	32	33	34	35	35	36	37
178	14	15	16	17	17	18	19	19	20	21	22	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	29	30	31	32	32	33	34	34	35	36
180	14	15	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	29	29	30	31	31	32	33	33	34	35
183	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	31	31	32	33	33	34
186	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33
188	13	13	14	15	15	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	31	32
191	12	13	14	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	31	31
194	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	29	29	30	30



- Дефицит массы тела
- Избыточная масса тела
- Нормальная масса тела
- Ожирение

Спасибо за внимание!