



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ

ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЗАНЯТИЕ №2

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ



50% ЗДОРОВЬЯ ЗАВИСИТ ОТ ОБРАЗА ЖИЗНИ!

4 ХНИЗ являются причиной преждевременной смерти в 2/3 случаях: болезни системы кровообращения, злокачественные новообразования, сахарный диабет, заболевания органов дыхания.

ОСНОВНЫЕ ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА СМЕРТНОСТЬ:

61% УПОТРЕБЛЕНИЕ
ТАБАКА

42% НЕПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ

44% НИЗКАЯ
ФИЗ. АКТИВНОСТЬ

35% УПОТРЕБЛЕНИЕ
АЛКОГОЛЯ



6 КРИТЕРИЕВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ
ЕЖЕДНЕВНО НЕ МЕНЕЕ 400 ГРАММ

ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ НЕ БОЛЕЕ 5 ГР. В СУТКИ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ (НЕ МЕНЕЕ 150 МИН
УМЕРЕННОЙ ИЛИ 75 МИН ИНТЕНСИВНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ В НЕДЕЛЮ)

ОТКАЗ ОТ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

ОГРАНИЧЕНИЕ БЫСТРЫХ УГЛЕВОДОВ,
ПЕРЕРАБОТАННОГО МЯСА, ФАСТФУДА,
НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН





РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

01/ РАЗНООБРАЗИЕ

ПРИМЕНЕНИЕ МОНОДИЕТ – ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРИВЕДЕТ К СРЫВУ!

02/ РЕГУЛЯРНОСТЬ

НЕ ДОПУСКАЙТЕ ДЛИТЕЛЬНЫХ ПЕРИОДОВ ГОЛОДА, ЭТО СПОСОБСТВУЕТ ПЕРЕЕДАНИЮ

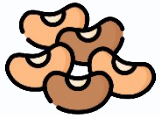
03/ ДОСТАТОЧНАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ОБЩЕГО КАЛЛОРАЖА В ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ФИЗИОЛОГИЧНЫМ И ЗАМЕДЛЯЕТ ПРОЦЕСС СНИЖЕНИЯ ВЕСА

04/ ПРИСУТСТВИЕ ВСЕХ НУТРИЕНТОВ

55-60% УГЛЕВОДЫ, 15-20%
БЕЛКИ, 15-20% ЖИРЫ

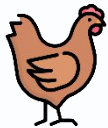
РОЛЬ ПИТАНИЯ В ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ



ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, бобовые, овощи, фрукты, орехи – для снижения риска развития ССЗ, ИБС, инсульта, депрессии, онкозаболеваний.



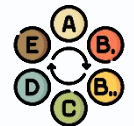
ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА (зерновые, бобовые, овощи, фрукты, орехи и семена) – для снижения риска развития ожирения, сахарного диабета 2 типа, ИБС, инсульта, онкозаболеваний.



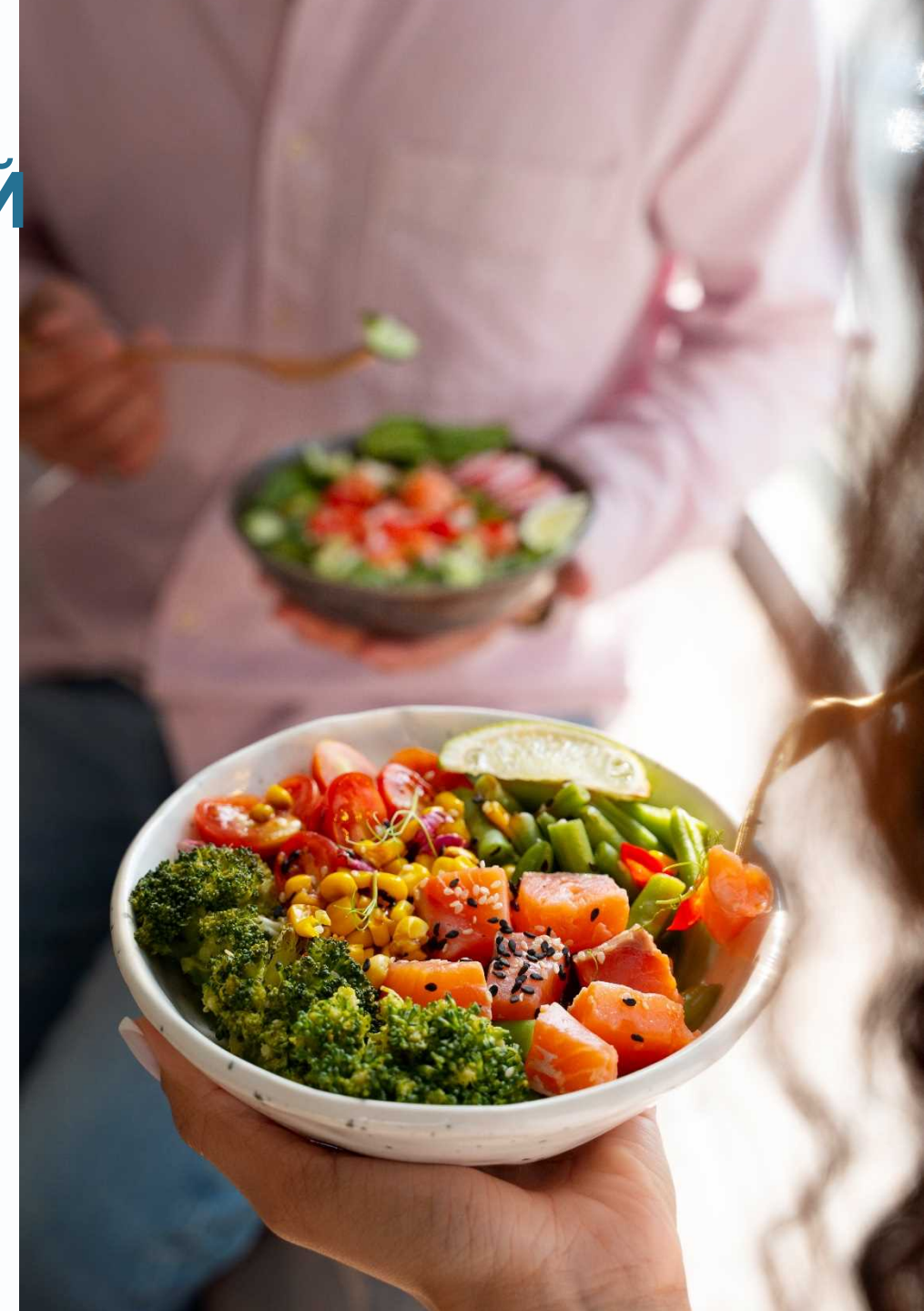
ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ (уменьшить долю НЖК и увеличить долю ННЖК, заменяя красное мясо на птицу и рыбу, животные жиры на растительные масла, используя молочные продукты с низким содержанием жира) – для снижения риска развития ССЗ, ИБС, инсульта, онкозаболеваний.



РЫБА (1-2 раза в неделю) – для снижения риска развития ИБС, цереброваскулярных заболеваний, онкологических заболеваний.



ВИТАМИНЫ (каротиноиды, витамины А, Е, D, С) – для снижения риска развития онкозаболеваний.



КОНТРОЛЬ ВЕСА:



У пациентов с нерациональным питанием риски развития ожирения значительно выше!

Необходимо контролировать массу тела, индекс массы тела и объем талии.

ПРАВИЛА ВЗВЕШИВАНИЯ:

- Взвешиваемся каждое утро
- В одной и той же одежде
- Перед едой
- После мочеиспускания и опорожнения кишечника
- На одних и тех же весах
- Данные записываем в дневник

НЕЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ (МАРКЕТИНГОВЫЕ «УЛОВКИ» ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ)

- ФРУКТОВЫЕ СОКИ
- ГОТОВЫЕ КАШИ
- ГОТОВЫЕ ЗАВТРАКИ (ХЛОПЬЯ, МЮСЛИ)
- КАКАО С САХАРОМ
- ЙОГУРТЫ С ДОБАВКАМИ
- СЛАДКИЕ И ЖИРНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ СЫРКИ
- ТВОРОЖНЫЕ ТОРТЫ
- НИЗКОЖИРНЫЙ МАЙОНЕЗ
- ГОТОВЫЕ СОУСЫ
- ПРОДУКТЫ НА ФРУКТОЗЕ «ДИАБЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ»
- ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ ВЫСШЕГО ПОМОЛА
- БЕЛЫЙ РИС
- МАННАЯ КАША



The image features two halves of an avocado, one in the top left and one in the bottom center, showing their green flesh and large pits. Several green leaves are scattered around the avocado halves on a white background. A rounded rectangular frame with a thin green border encloses the text on the right side of the image.

ПОЛЕЗНО, НО КАЛОРИЙНО!

- РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА
- ОРЕХИ И СЕМЕЧКИ
- АВОКАДО
- СУХОФРУКТЫ
- СЛАДКИЕ ФРУКТЫ: ВИНОГРАД,
БАНАНЫ
- ЖИРНЫЕ СОРТА СЫРОВ



ОПАСНАЯ ЕДА:

- «ВЗДУТЫЕ» КОНСЕРВЫ - БОТУЛИЗМ
- КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ГРИБЫ - БОТУЛИЗМ
- ПЕРЕРАБОТАННОЕ МЯСО (СОСИСКИ И КОЛБАСЫ) – КОНЦЕРОГЕНЫ
- ПОДГОРЕВШАЯ ЕДА
- КОПЧЕНАЯ ЕДА – КОНЦЕРОГЕНЫ
- МАЙОНЕЗ – ВРЕДНЫЕ ЖИРЫ





ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА

ЧТО ЛУЧШЕ ПОЛОЖИТЬ НА ТАРЕЛКУ НА ЗАВТРАК, ОБЕД И УЖИН

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

- Овощи и листья: салатные листья, зелень, сельдерей, капуста, морковь, огурцы и т. д.
- Фрукты и ягоды: цитрусовые, яблоки, груши, клубника, голубика, арбуз и т. д.

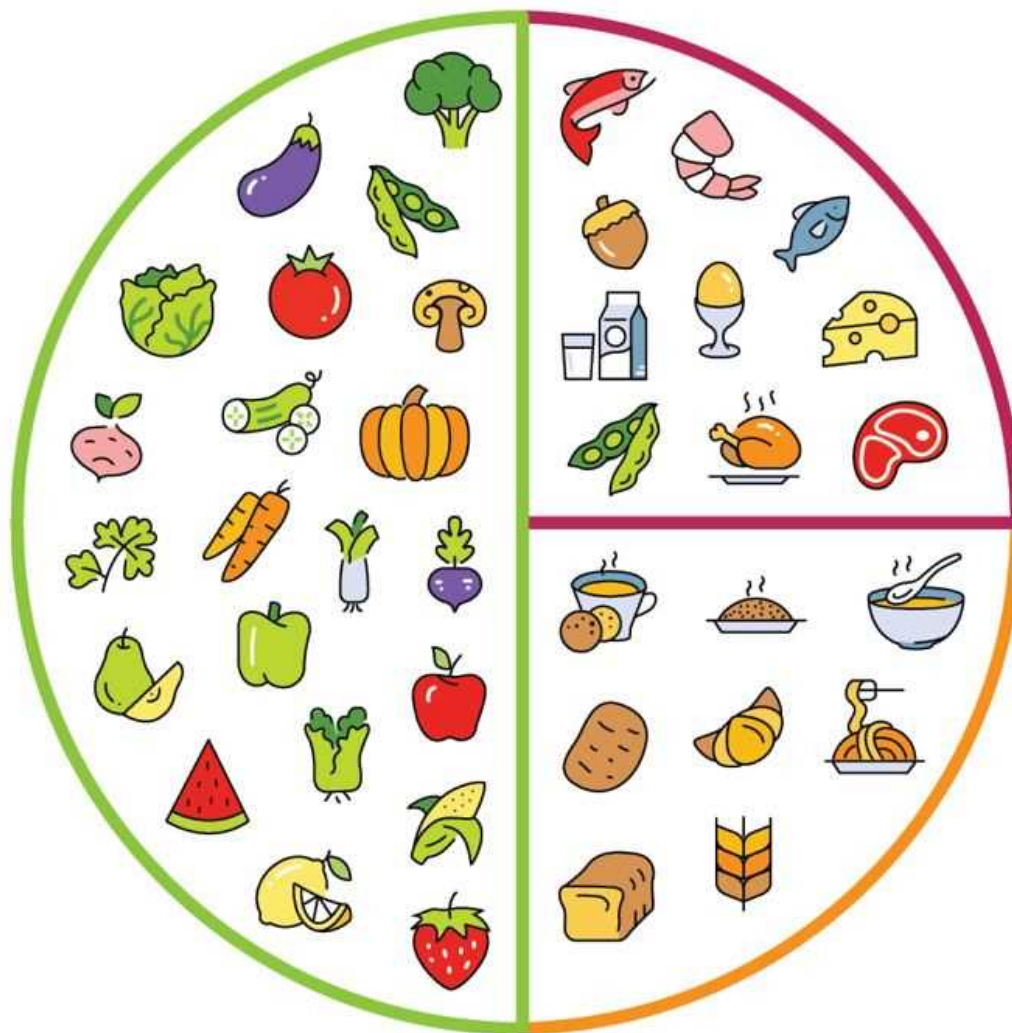
БЕЛКОВЫЕ

- Растительные белки: бобовые, тофу, орехи, семечки
- Рыба и морепродукты
- Нежирные молочные продукты

Реже: нежирные мясо, птица, сыры

ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

- Цельные крупы и хлопья: гречка, рис, пшено, овсянка, булгур и т. д.
- Цельные продукты: макароны, хлеб, хлебцы, «картофель в мундире» и т. д.



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Подберите тарелку диаметром с ладонь
- Ешьте, когда голодны
- Ешьте натуральную минимально переработанную еду
- Ешьте больше овощей, чем фруктов
- Ешьте рыбу минимум 2 раза в неделю

ВОДА

- Предпочитайте воду другим напиткам
- Пейте воду регулярно, каждый раз, когда чувствуете жажду
- Пейте больше воды во время занятий спортом и в жарком климате

ЖИРЫ

- Растительные масла, орехи, семечки, авокадо, оливки, жирные сорта рыб
 - Небольшое количество (2-3 ст. л.) каждый день
- Реже: сливочное и кокосовое масло, жирное мясо и мясные деликатесы, жирные молочные продукты



УГЛЕВОДЫ

до 60% в общем рационе
незаменимый источник энергии

БЫСТРЫЕ (ПРОСТЫЕ)

*быстро переходят в глюкозу,
вызывают быстрый выброс
инсулина и чувство голода*

- КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ
- СОКИ И ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ
- РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР
- ФАСТФУД
- БЕЛЫЙ РИС
- ВЫПЕЧКА ИЗ БЕЛОЙ МУКИ
- ПРОДУКТЫ БЫСТРОГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ И ПОЛУФАБРИКАТЫ.

МЕДЛЕННЫЕ (СЛОЖНЫЕ)

*медленно превращаются в глюкозу,
поддерживают выработку инсулина в
норме, пищевые волокна в их составе
способствуют чувству сытости*

- **ХЛЕБ** ИЗ МУКИ ГРУБОГО ПОМОЛА (ПШЕНИЧНОЙ, РЖАНОЙ, ОВСЯНОЙ)
- **ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ** МАКАРОНЫ
- **КРУПЫ:** БУЛГУР, КОРИЧНЕВЫЙ И БУРЫЙ РИС, ГРЕЧКА, ЯЧМЕНЬ, РОЖЬ, КУКУРУЗА
- **КРУПЯНЫЕ СУПЫ,** КАШИ И ПРОЧИЕ БЛЮДА ИЗ НЕОЧИЩЕННЫХ ЗЕРЕН, МУКИ И КРУП

МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ – ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ

- Снижают уровень «плохого» холестерина, что благоприятно влияет на состояние сердечно-сосудистой системы.
- Благоприятно влияют на пищеварительную систему, питая здоровую микрофлору кишечника и способствуя росту микробиоты.
- Способствуют моторике кишечника и нормализуют стул.
- Уменьшают симптомы воспаления - причину развития онкологии, сосудистых патологий, гипертонии, сахарного диабета и других хронических заболеваний.
- Надолго обеспечивают энергией.
- Нормализуют работу центральной нервной системы.
- Помогают быстрее заснуть.
- Главное — употребление «медленных» углеводов обезопасит организм от дефицита энергии, которым страдают люди, придерживающиеся низкоуглеводных диет.





БЕЛКИ

до 20% в общем рационе
незаменимый строительный материал

ЖИВОТНЫЕ

КРАСНОЕ МЯСО не более 350-500 г в неделю 1-2- раза

ПЕРЕРАБОТАННОЕ МЯСО
(колбасы, сосиски) ограничить
вплоть до исключения;

РЫБА 2-3 раза в неделю

РАСТИТЕЛЬНЫЕ

ОРЕХИ: арахис, миндаль, макадамия, кешью, не более 30 гр. в день

БОБОВЫЕ: фасоль, соя, чечевица и горох.

ЗЛАКОВЫЕ: киноа, бурый рис, булгур, овес, кукуруза и пшеница.

ГРИБЫ: белые грибы, подосиновики, подберезовики



ЖИРЫ

до 30% в общем рационе
незаменимый ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ

НАСЫЩЕННЫЕ

до 10% от общего рациона

ИМЕЮТ ПРОСТОЕ СТРОЕНИЕ,
СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ УРОВНЯ
ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ

сыр, мясо, цельные молочные
продукты, сливочное масло,
пальмовое и кокосовое масла.

общее количество не должно
превышать 300 мг/день.

НЕНАСЫЩЕННЫЕ

ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: содержатся в соевом масле, рапсовом масле, грецких орехах, льняном семени и рыбе, такой как форель, сельдь и лосось

ОМЕГА-6 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: соевое, кукурузное, сафлоровое масла. Особое значение для организма человека имеют такие полиненасыщенные жирные кислоты как линолевая, линоленовая, являющиеся структурными элементами клеточных мембран и обеспечивающие нормальное развитие и адаптацию организма человека к неблагоприятным факторам окружающей среды

ОМЕГА-9 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ: рыбий жир, оливковое, арахисовое, подсолнечное масло, свиное сало, сливочное масло, грецкие орехи, лосось, авокадо, льняное семя, форель

ТРАНСЖИРЫ: кондитерские изделия, фастфуд, переработанное мясо, готовые молочные напитки.

ОМЕГА-3 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ



РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ:

- снижают уровень триглицеридов в организме, что уменьшает риски сердечно-сосудистых болезней;
- помогают поддерживать нормальный вес;
- улучшают работу желудочно-кишечного тракта;
- улучшают работу нервной системы и мозга;
- способствуют снижению «плохого» холестерина;
- укрепляют иммунитет;
- улучшают регенерацию тканей;
- обладают противовоспалительным эффектом;
- снижают риск развития онкологических заболеваний;
- важны для работы эндокринной системы;
- повышают общий тонус, улучшают самочувствие и настроение.

ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ:

рыбий жир, жирная и полужирная рыба (форель, лосось, скумбрия, сельдь, сардина, лосось, тунец и др.), льняное семя, печень трески, кунжут, оливковое масло, грецкие орехи, фасоль, цветная капуста, шпинат, брокколи и др.



ОМЕГА-6 ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ:

- обеспечивают здоровье кожи, волос, ногтей;
- улучшают иммунитет и помогает снизить вероятность аллергических реакций;
- улучшают свертываемость крови;
- уменьшают воспаление;
- снижают уровень «плохого» холестерина;
- обеспечивают здоровье клеточных мембран и детоксикацию;
- способствуют здоровью сердечно-сосудистой системы;
- оказывают антидепрессивное воздействие;
- укрепляют костную систему.

ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ:

масло виноградных косточек, подсолнечное масло, масло зародышей пшеницы, кукурузное масло, масло грецкого ореха, соевое масло, другие растительные масла, орехи, семена и др.

ОМЕГА-9

ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ

РОЛЬ В ОРГАНИЗМЕ:

- помогают здоровью сердца и сосудов;
- стабилизируют уровень глюкозы в крови;
- укрепляют иммунитет;
- оказывают противовоспалительное действие;
- помогают поддерживать нормальный вес

ГДЕ СОДЕРЖИТСЯ:



оливковое масло, рыбий жир, арахисовое масло, свиное сало, сливочное масло, подсолнечное масло, грецкие орехи, лосось, авокадо, льняное семя, форель и др.

ТРАНСЖИРЫ:

- **СЛАДКИЕ ХЛЕБОПЕКАРНЫЕ ИЗДЕЛИЯ**
- **КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ**
- **СЛАДКИЕ НАПИТКИ:** мороженое, молочные напитки, кофе, горячий шоколад со сливками
- **ЖАРЕНОЕ ВО ФРИТЮРЕ:** картофельные чипсы, картофель фри и другие жареные продукты могут содержать от 18 до 46% трансжиров.
- **ПЕРЕРАБОТАННОЕ МЯСО** – колбасы, сосиски, сардельки, ветчина, бекон, соленое и копченое мясо, мясные консервы также содержат значительно количество трансжиров
- **ЗАМОРОЖЕННЫЕ ПОЛУФАБРИКАТЫ**

! РИСК РАЗВИТИЯ:

рака толстой кишки, диабета 2 типа и болезней сердца.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) связывает 34 тысячи случаев смерти от рака в год с повышенным потреблением колбас, сосисок, сарделек, ветчины и мясных консервов.



КОЛЛАГЕН - «БЕЛОК МОЛОДОСТИ»

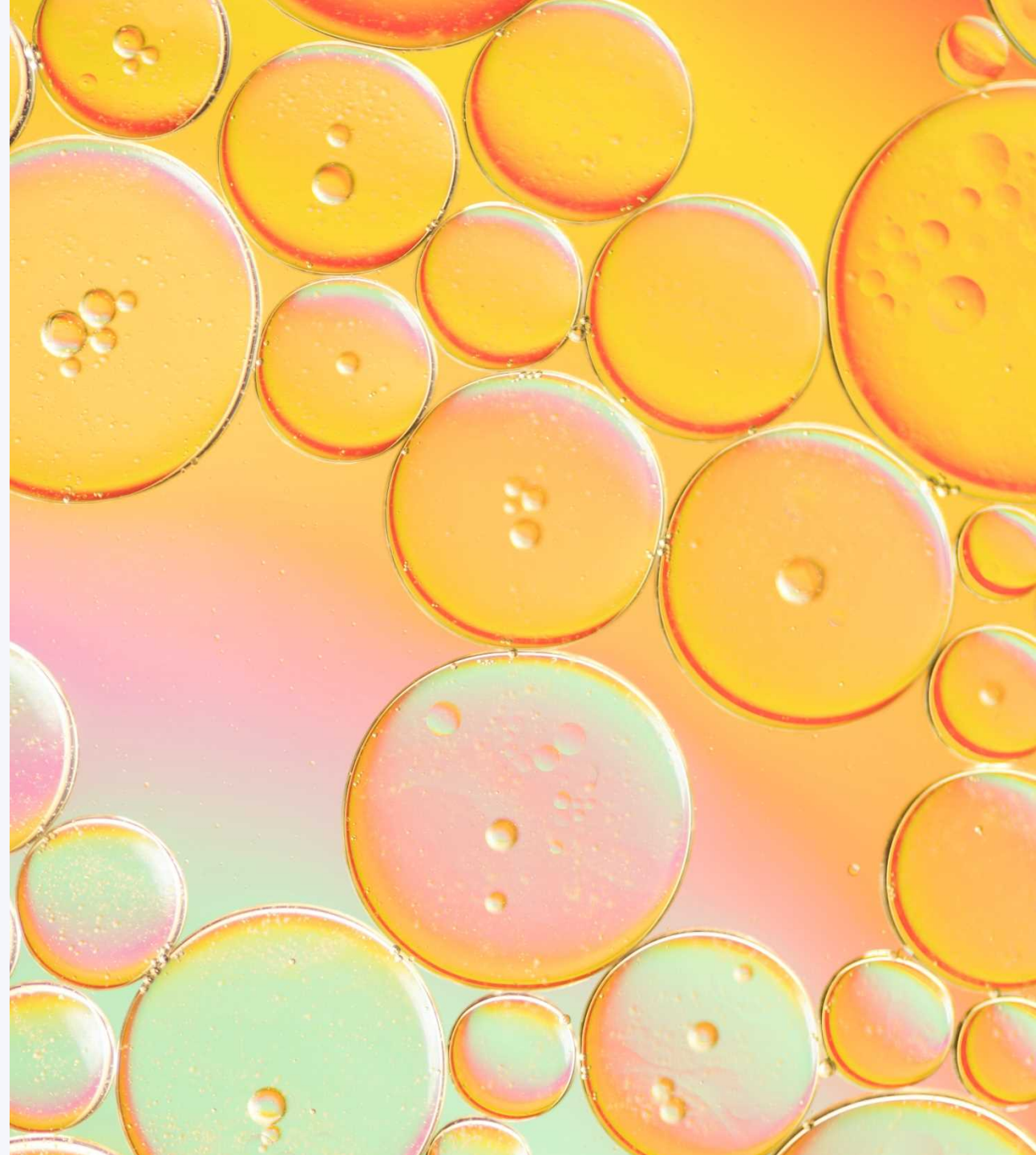
Он делает кожу лица и тела подтянутой, волосы шелковистыми, а ногти крепкими.



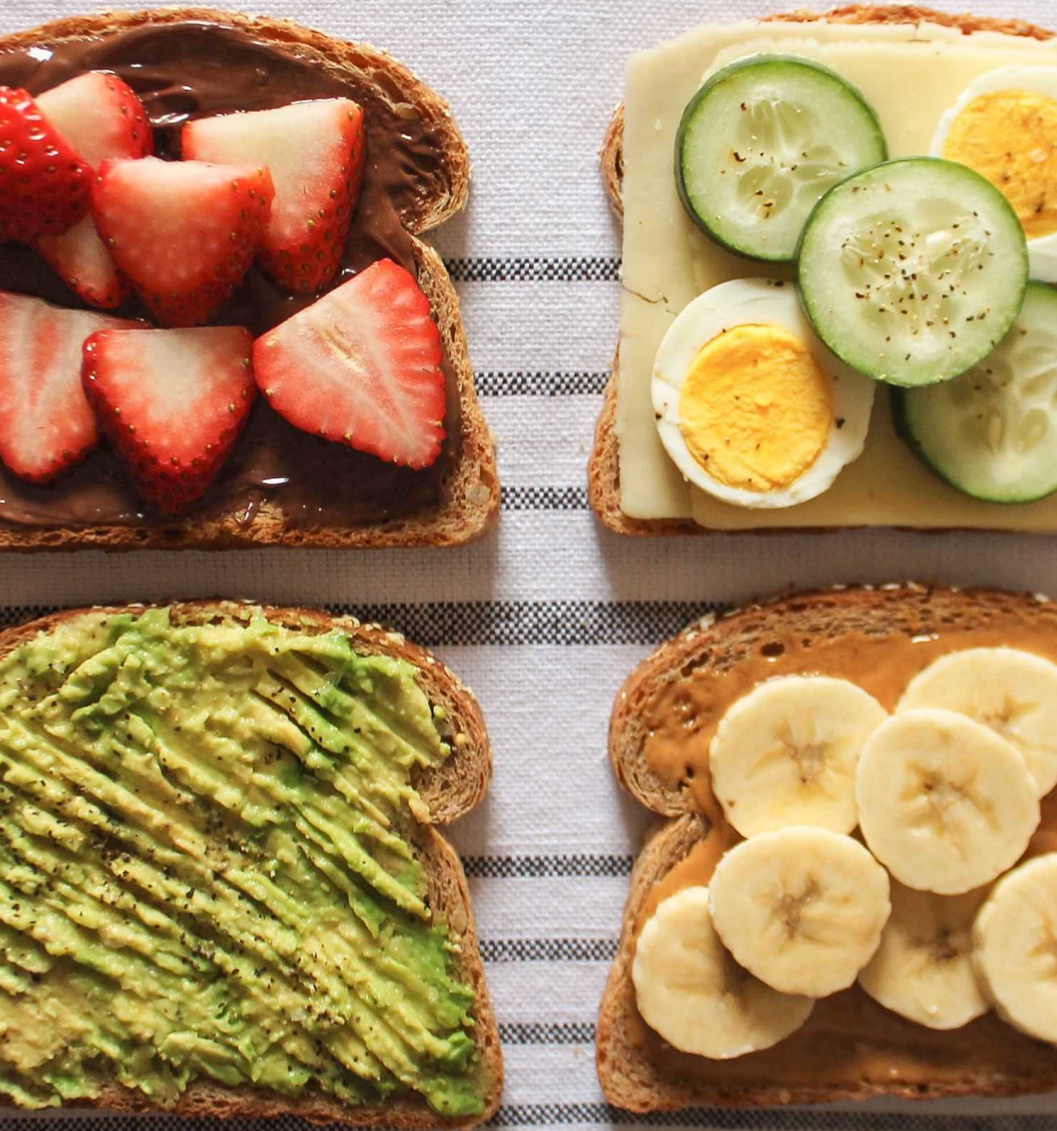
Пептиды состоят из аминокислот животного происхождения. Поэтому основные источники этого белка – **мясо, рыба, субпродукты, птица, яйца, желатин, моллюски, креветки, устрицы, молочные продукты**

УБИВАЕТ КОЛЛАГЕН:

- алкоголь,
- плохой сон,
- стрессы,
- курение.



ПЕРЕКУСЫ 150-250 ККАЛ



- 1 ЯЙЦО И ОГУРЕЦ
- БУТЕРБРОД С ХЛЕБЦОМ, СЫРОМ, ОГУРЦОМ
- 30 ГРАММ ОРЕХОВ
- 1 СТАКАН КЕФИРА БЕЗ САХАРА И ДОБАВОК
- 200 ГРАММ ВЫСОКОБЕЛКОВОГО ЙОГУРТА БЕЗ САХАРА
- БУТЕРБРОД С ТУНЦОМ/ВАРЕНОЙ КУРИНОЙ ГРУДКОЙ С ОВОЩАМИ
- ПРОТЕИНОВЫЙ БАТОНЧИК
- НАРЕЗКА ОВОЩЕЙ И ФАСОЛЬ
- ЧАЙ БЕЗ САХАРА И ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД С ХЛЕБЦОМ
- 2 ГАЛЕТНЫХ ПЕЧЕНЬЯ С БАНАНОМ
- 2 СЫРНИКА С ЯГОДАМИ
- 100 ГРАММ НИЗКОЖИРНОГО ТВОРОГА С ЯГОДАМИ И САХАРОЗАМЕНИТЕЛЕМ
- БУТЕРБРОД С АВОКАДО

ВРЕДНЫЕ ПЕРЕКУСЫ: чипсы, конфеты, жирное печенье, кондитерские изделия – эти продукты высококалорийны, при этом содержат мало полезных веществ.

ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: покупая готовые продукты для перекуса, внимательно изучите их состав, указанный на этикетке: большое количество калорий, сахар и трансжиры могут содержаться в самых неожиданных товарах, например, в батончике мюсли.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ:

- СОСТАВЛЯЙТЕ МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ, ЭТО ИСКЛЮЧАЕТ ВАРИАНТЫ СПОНТАННОГО ПЕРЕЕДАНИЯ
- ВОЗЬМИТЕ ЕДУ С СОБОЙ НА РАБОТУ
- ПРОДУМАЙТЕ ПЕРЕКУСЫ
- ГОТОВЬТЕ БЕЗ МАСЛА (ИСПОЛЬЗУЙТЕ АНТИПРИГАРНУЮ ПОВЕРХНОСТЬ ПОСУДЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ИЛИ БУМАГУ ДЛЯ ВЫПЕЧКИ)
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ САХАРОЗАМЕНИТЕЛИ РАСТИТЕЛЬНЫЕ (СТЕВИЯ)
- ТУШИТЕ, ВАРИТЕ, ГОТОВЬТЕ НА ПАРУ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЕЖЕДНЕВНО СВЕЖИЕ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННЫЕ ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ НИЗКОКАЛЛОРИЙНЫЕ СОУСЫ: СОЕВЫЙ СОУС, ЛИМОННЫЙ СОК, СМЕТАНА НИЗКОЖИРНАЯ С ЧЕСНОКОМ И ПРИПРАВАМИ, ГОРЧИЦА, ХРЕН, КЕТЧУП
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ СОЛЬ С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ
- УБЕРИТЕ СОЛОНКУ СО СТОЛА
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПРЯНОСТИ
- УПОТРЕБЛЯЙТЕ МЕСТНЫЕ СЕЗОННЫЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ В СВЕЖЕМ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННОМ ВИДЕ
- ПЕЙТЕ ЧИСТУЮ НЕГАЗИРОВАННУЮ ВОДУ, ЧАЙ БЕЗ САХАРА
- НЕ ДОБАВЛЯЙТЕ В КОФЕ СИРОПЫ, САХАР И СЛИВКИ



ВОДА



Взрослый человек в среднем на 60-65% состоит из воды. Именно вода помогает поддерживать процессы жизнедеятельности нашего организма, доставляя к клеткам питательные вещества и отводя шлаки. Именно благодаря воде осуществляется регулирование температуры тела.

- выводит токсины;
- доставляет питательные вещества к клеткам;
- питает клеточки кожи и способствует восстановлению и увлажнению.



ЛЮБИМЫЙ КОФЕ...

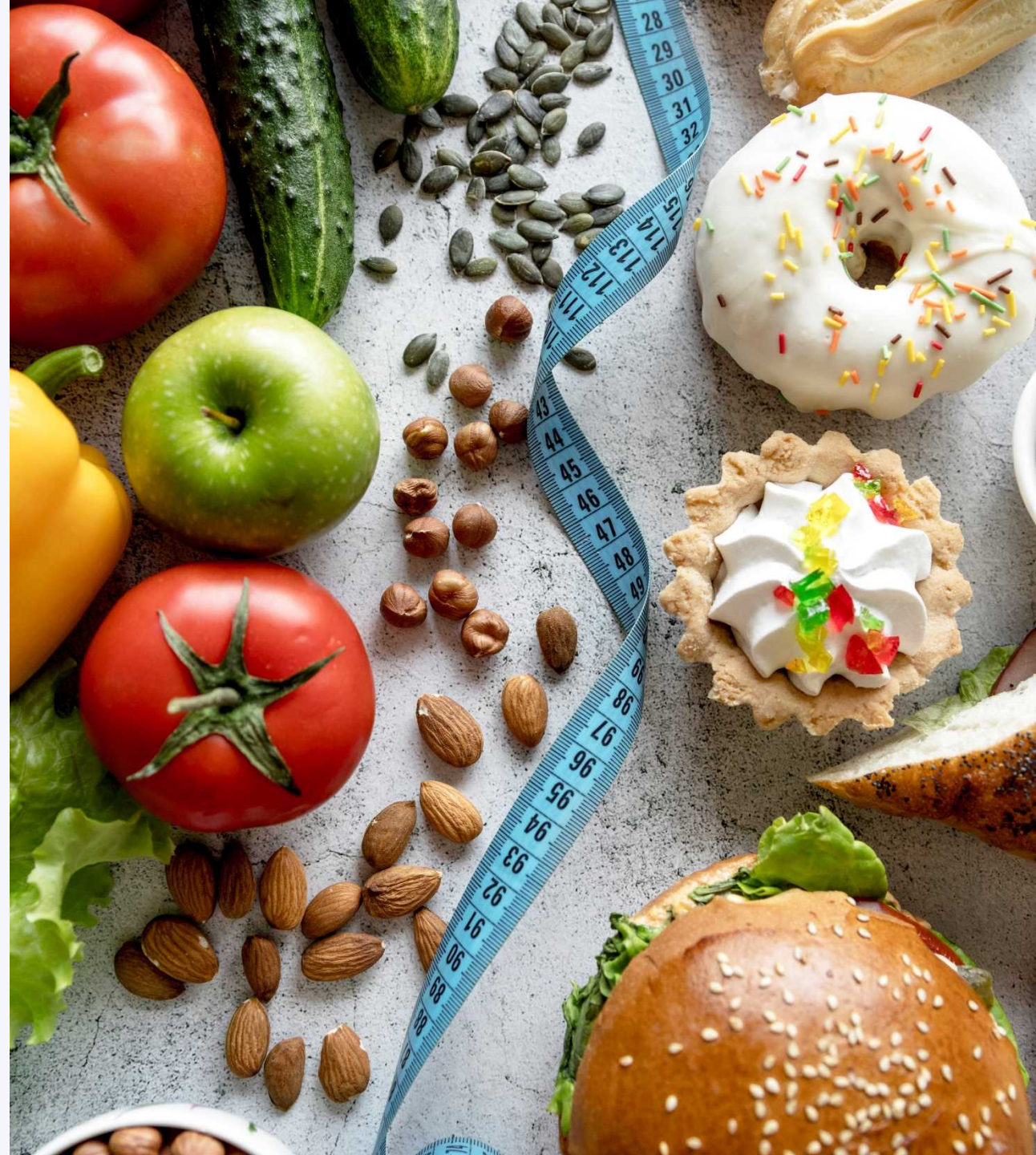


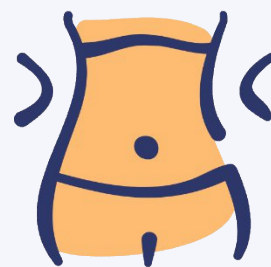
**... стоит заменить на
цикорий, какао, воду с
лимоном**

При употреблении кофе в организме вырабатывается кортизол – гормон стресса. Постоянное наличие его в организме приводит к преждевременному старению кожи, ее истончению и обезвоживанию. Если утром без кофе невозможно, то перед кофе – стакан воды.

СООТВЕТСТВИЕ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ЗАТРАТАМ ОРГАНИЗМА

- Энергетическая суточная потребность человека зависит от возраста (с каждым десятилетием после 30 лет уменьшается на 7 - 10 %), от пола (у женщин меньше на 7 - 10 %), от профессии и интенсивности труда.
- Для мужчин 40 - 60 лет, работа которых не связана с затратой физического труда, живущих в городе, она равняется в среднем 2000 - 2400 ккал, для женщин - 1600 - 2000 ккал.
- Энергетические траты вычисляют на основании таблиц энергетических трат. Необходимо расписать все 24 часа в сутки по видам деятельности и умножить каждый вид деятельности на соответствующий показатель энергетических трат. В конце необходимо все суммировать. Женщинам вычесть 10 %, лицам после 30 лет - по 10 % на каждое десятилетие.





ЭНЕРГОТРАТЫ

(для человека среднего возраста массой тела 60 кг)

Сон	50
Отдых лёжа без сна	65
Чтение вслух	90
Делопроизводство	100
Работа сидя	110–190
Бытовая домашняя работа	120–240
Работа стоя	160–170
Спокойная ходьба	190–300
Быстрая ходьба	300–360
Бег «трусцой»	360
Ходьба на лыжах	420
Плавание	180–400
Езда на велосипеде	210–540



ПРИМЕР РАСЧЕТА ЭНЕРГОТРАТ



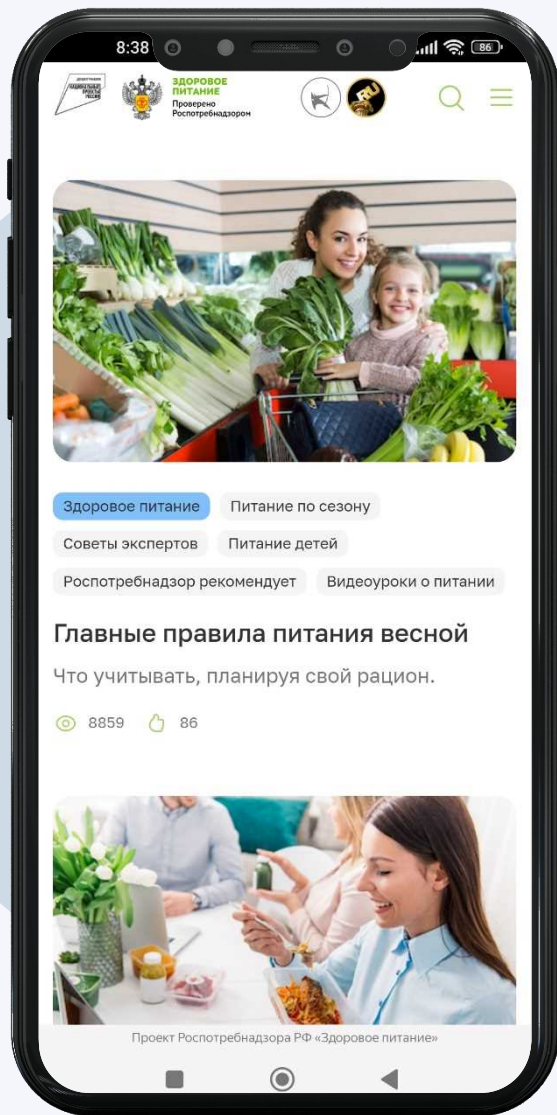
ДАНО: ЖЕНЩИНА, 56 ЛЕТ, ВРАЧ

- Сон – 8 ч $\times$ 50 ккал = 400 ккал.
- Работа в кабинете – 8 ч $\times$ 110 ккал = 880 ккал.
- Домашние дела – 4 ч $\times$ 100 ккал = 400 ккал.
- Отдых (телевизор, чтение книг) – 2 ч $\times$ 65 ккал = 130 ккал.
- Медленная ходьба (дорога на работу, магазины) – 2 ч $\times$ 190 ккал = 380 ккал.

В сумме 2190 ккал, для женщины – 10% = 2000 ккал, ещё 20% за возраст (2000 – 400 = 1600 ккал).

ЭНЕРГОТРАТЫ РАВНЫ 1600 ККАЛ.





РАСЧЕТ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ПИТАНИЯ

НА САЙТЕ
РОСПОТРЕБНАДЗОРА:
ЗДОРОВОЕ-ПИТАНИЕ.РФ

<https://здоровое-питание.рф/services/calculators/rasschitayte-kaloriynost-blyuda>



4 ШАГА К УСПЕХУ ПО МАРШРУТУ ОЗДОРОВЛЕНИЯ!

Проанализируйте:

- **Что является именно для Вас факторами риска в питании?**
- **Какие из этих факторов, по Вашему мнению, именно для Вас наиболее важны? Какие менее важны?**
- **Какие из этих факторов Вам трудно изменить? Какие изменить легко?**
- **Составьте план оздоровления по следующим приоритетам:**

1-й шаг: **Очень важно для меня и могу легко самостоятельно изменить!**

2-й шаг: **Менее важно для меня, могу легко изменить!!**

3-й шаг: **Очень важно для меня, но изменить нелегко!!!**

4-й шаг: **Менее важно для меня, изменить нелегко!!!!**

Определите сроки выполнения каждого шага.

Составьте план и запишите в таблицу

	По моему мнению, очень важно для моего здоровья	По моему мнению, не очень важно для моего здоровья
Это я могу изменить, и мне это сделать нетрудно	1	2
Это мне трудно изменить	3	4

Индивидуальный план действий: последовательно выполняйте шаги 1–2–3–4



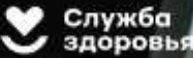
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ МИНЗДРАВА РОССИИ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ "ТАК ЗДОРОВО"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

ГБУЗ "ЦОЗИМП" МЗ КК







пирамида здорового питания

- при формировании рациона придерживайтесь Пирамиды здорового питания
- чем ближе продукт к вершине Пирамиды здорового питания — тем реже он должен быть в вашем рационе
- чем ближе продукт к основанию Пирамиды здорового питания — тем чаще он должен быть в вашем рационе
- не все продукты вершины Пирамиды здорового питания — тем реже, однако, исключать их полностью из рациона
- продукты, отмеченные знаком «запрещено»: Пирамиды не входят в рацион здорового питания



Узнать больше о здоровом питании можно на сайте

 **TAKZDOROVU.RU**



Челябинский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики



chocmp@yandex.ru

<http://chocmp.ru>

Методическая помощь в разработке и реализации
школ здоровья, организации диспансеризации,
сопровождении корпоративных программ



237-29-74
237-22-14