



Центр
Общественного
Здоровья

и Медицинской Профилактики
Пермский край

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

(В ЧЕСТЬ ДНЯ ПРОТИВ ОЖИРЕНИЯ 26 НОЯБРЯ)

21-27 НОЯБРЯ 2022



СУЩЕСТВУЕТ ДВА ЗАКОНА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

ЗАКОН ПЕРВОЙ: СООТВЕТСТВИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ (КАЛОРИЙНОСТИ) РАЦИОНА ЭНЕРГОТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА

ЗАКОН ВТОРОЙ: СООТВЕТСТВИЕ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА РАЦИОНА ЧЕЛОВЕКА ЕГО ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМ ПОТРЕБНОСТЯМ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1 ПОТРЕБЛЯЙТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ПИЩУ, В ОСНОВЕ КОТОРОЙ ЛЕЖАТ ПРОДУКТЫ, КАК ЖИВОТНОГО, ТАК И РАСТИТЕЛЬНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ

2 ПОТРЕБЛЯЙТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, РИС, КАРТОФЕЛЬ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, БОБОВЫЕ

3 НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ПРЕДПОЧИТЕЛЬНО В СВЕЖЕМ ВИДЕ (НЕ МЕНЕЕ 400 Г В ДЕНЬ)

4 КОНТРОЛИРУЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ (НЕ БОЛЕЕ 30% СУТОЧНОЙ ЭНЕРГИИ) И ЗАМЕНЯЙТЕ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ НЕНАСЫЩЕННЫМИ РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ ИЛИ МЯГКИМИ СПРЕДАМИ

5 ЗАМЕНЯЙТЕ ЖИРНЫЕ МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ ФАСОЛЬЮ, БОБАМИ, ЧЕЧЕВИЦЕЙ, РЫБОЙ, ПТИЦЕЙ ИЛИ НЕЖИРНЫМ МЯСОМ

6 ЕЖЕДНЕВНО ПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО, СЫР, КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (ТВОРОГ, КЕФИР, ПРОСТОКВАШУ, АЦИДОФИЛИН, ЙОГУРТ) С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА, САХАРА И СОЛИ

7 ВЫБИРАЙТЕ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, В КОТОРЫХ МАЛО САХАРА, ОГРАНИЧИВАЯ ЧАСТОТУ УПОТРЕБЛЕНИЯ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА, СЛАДКИХ НАПИТКОВ И СЛАДОСТЕЙ

8 ВЫБИРАЙТЕ ПИЩУ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ. СУММАРНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕ БОЛЕЕ ОДНОЙ ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ (5-6 Г) В ДЕНЬ, ВКЛЮЧАЯ СОЛЬ, НАХОДЯЩУЮСЯ В ХЛЕБЕ И ОБРАБОТАННЫХ ИЛИ КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТАХ

9 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ВОДНЫЙ РЕЖИМ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПОТРЕБЛЕНИЕ 1,5-2 Л ЖИДКОСТИ В ДЕНЬ

10 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. ГОТОВЬТЕ ПИЩУ БЕЗОПАСНЫМ И ГИГИЕНИЧНЫМ СПОСОБОМ. УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ДОБАВЛЯЕМЫХ ЖИРОВ ПОМОГАЕТ ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ НА ПАРУ, ВЫПЕЧКА, ВАРКА ИЛИ ОБРАБОТКА В МИКРОВОЛНОВОЙ ПЕЧИ



КУРС НА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО
ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ. ОДНАКО,
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

egm.rosposreclmad.zot.ru

РОДИТЕЛЯМ В ПОМОЩЬ: ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДОШКОЛЬНИКА

- 1 СТАРАЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ МЕНЮ РЕБЕНКА МАКСИМАЛЬНО РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ
- 2 ОБЯЗАТЕЛЬНО ВКЛЮЧАЙТЕ В МЕНЮ ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КРУПЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ХЛЕБ, РЫБУ И МЯСО
- 3 ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ РАЦИОНА РЕБЕНКА ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ТРАНС-ЖИРЫ, САХАР, СОЛЬ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА, ИСКУССТВЕННЫЕ КРАСИТЕЛИ И КОНСЕРВАНТЫ (ПИРОЖНЫЕ, МАЙОНЕЗ, ШОКОЛАД, ЛИМОНАДЫ, КОЛБАСА, ЧИПСЫ, СУХАРИКИ)
- 4 СЛЕДИТЕ ЗА КАЛОРИЙНОСТЬЮ ПИТАНИЯ, ОНА ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИМ ТРАТАМ РЕБЕНКА
- 5 РАВНОМЕРНО РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ПИЩИ И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

6 ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ - ВАРКА, ПРИГОТОВЛЕНИЕ НА ПАРУ, ТУШЕНИЕ, ЗАПЕКАНИЕ- ТАК СОХРАНЯЮТСЯ ВКУСОВЫЕ КАЧЕСТВА, ПИЩЕВАЯ И БИОЛОГИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ПРОДУКТОВ

7 ПОМНИТЕ, ЧТОБЫ ПИЩА ХОРОШО УСВАИВАЛАСЬ, ОНА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, БЕЗОПАСНОЙ, ПРАВИЛЬНО И ВКУСНО ПРИГОТОВЛЕННОЙ - ТАКУЮ ПИЩУ РЕБЕНОК СЪЕСТ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

8 ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК СОБЛЮДАЛ РЕЖИМ ПИТАНИЯ: ИНТЕРВАЛЫ МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ ПРИЕМАМИ ПИЩИ - НЕ МЕНЕЕ 3,5-4 ЧАСОВ; МЕЖДУ ОСНОВНЫМИ И ПРОМЕЖУТОЧНЫМИ - НЕ МЕНЕЕ 1,5 ЧАСОВ

9 ВЫРАБАТЫВАЙТЕ У РЕБЕНКА ПОЛЕЗНЫЕ НАВЫКИ: ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ, ЕСТЬ НЕСПЕШНО, НЕ РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ, НЕ КУШАТЬ НА ХОДУ, МЫТЬ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ И ПОСЛЕ

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОЛЖНО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ, ФИЗИОЛОГИЧЕСКИ ПОЛНОЦЕННЫМ, РАЗНООБРАЗНЫМ, БЕЗОПАСНЫМ, СПОСОБСТВОВАТЬ РОСТУ И ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ



КУРС НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ОДНО ИЗ БАЗОВЫХ УСЛОВИЙ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ,
ИХ ГАРМОНИЧНОГО РОСТА И
РАЗВИТИЯ

egm.aosp@rehi.mad.zot.ru



ЗАВТРАК

КАША, ТВОРОЖНЫЕ ИЛИ ЯИЧНЫЕ БЛЮДА, БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ, ЧАЙ ИЛИ КАКАО



ВТОРОЙ ЗАВТРАК

СОК ИЛИ СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ



ОБЕД

ОВОЩНОЙ САЛАТ, СУП (БОРЩ, РЫБНЫЕ, КУРИНЫЕ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ), ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА, РЫБЫ ИЛИ МЯСА ПТИЦЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КРУПЫ, ОВОЩЕЙ ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ, ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ



ПОЛДНИК

ЗАПЕКАНКА, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ГОРЯЧИЙ ИЛИ ХОЛОДНЫЙ НАПИТОК (МОЛОКО, КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК, СОК), СВЕЖИЕ ФРУКТЫ



УЖИН

САЛАТ ОВОЩНОЙ, ОВОЩНАЯ ИЛИ ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА, ОТВАРНАЯ РЫБА ИЛИ МЯСО, ЧАЙ



ВТОРОЙ УЖИН

КЕФИР, РЯЖЕНКА, БИОЙОГУРТ



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДОШКОЛЬНИКА**



egoncospotrebнадзор.ru

ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

РАННИЙ ВОЗРАСТ ДО 3 ЛЕТ

ФАКТОРЫ РИСКА

- Прикорм до полугода.
- Объем пищи больше нормы.
- Прикорм белковой пищей (цельное молоко, творог).
- Недопустимые продукты (торты, пирожное, колбасы).
- «Недетские» способы кулинарной обработки продуктов (жареная, копченая пища).

СОВЕТЫ

- Вводите прикорм под руководством педиатра.
- Соблюдайте размеры порций.
- Контролируйте вес, рост и окружность живота малыша и соотносите показатели с возрастной нормой.
- Не кормите ребенка с общего стола.
- Во время еды не читайте малышу сказок, не включайте мультфильмы.
- Не кормите насильно.
- Критически оцените отношение своей семьи к приему пищи, в девяти из десяти случаев причина полноты ребенка – это образ жизни и традиции питания в среде родственного окружения.



ФАКТОРЫ РИСКА

- Снижен родительский контроль питания ребенка.
- Нарушается режим питания (увеличиваются промежутки между приемами пищи).
- Первые самостоятельные покупки еды (сладостей).
- Уменьшение физической активности.

СОВЕТЫ

- Продолжайте контролировать то, чем питается ребенок, в т. ч. и количество выпитого сока (1 литр сока по калорийности равнозначен плитке шоколада).
- Ежедневно готовьте ребенку бокс с едой, который он положит в ранец (если ребенок не ест школьный завтрак).
- Ограничьте время сидения ребенка у компьютера и поощряйте его физическую активность.
- Уберите с кухни телевизор и постарайтесь объяснить ребенку истинный смысл яркой рекламы бесполезных пищевых продуктов.

ПОДРОСТКИ 13 – 15 ЛЕТ

ФАКТОРЫ РИСКА СОВЕТЫ

- Еда «за компанию», «для общения».
- Появление в рационе ребенка фастфуда и отсутствие физической нагрузки.
- Самостоятельные схемы снижения веса (главным образом у девочек).
- Готовьте еду вместе, обсуждая выбор готовых продуктов.
- Если есть возможность, вместе сходите на показательные кулинарные курсы.
- Запишите ребенка в спортивную секцию или занимайтесь спортом вместе с ребенком.
- Не применяйте к ребенку «взрослые» схемы по борьбе с лишним весом.
- Научите подростка смотреть на этикетки продуктов и выбирать на прилавках маложирные молочные продукты и продукты без добавления сахара.
- В случае появления избыточного веса обратитесь к специалисту-диетологу.

БЕЛОК

ОСНОВНОЙ «СТРОИТЕЛЬНЫЙ» МАТЕРИАЛ ТЕЛА ВЫСОКИХ, ПРИ ВЫСОКИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗКАХ, НЕСМОТЯ НА ПОВЫШЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ, ПОТРЕБНОСТЬ В БЕЛКЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ НЕЗНАЧИТЕЛЬНО. ВЗРОСЛЫЙ ЧЕЛОВЕК, ВЕДУЩИЙ «НЕ СПОРТИВНЫЙ» ОБРАЗ ЖИЗНИ, ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ 12% СУТОЧНОЙ НОРМЫ КАЛОРИЙ ЗА СЧЕТ БЕЛКОВ

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ЯЙЦА, ПОСТНАЯ ГОВЯДИНА, РЫБА, КУРИНОЕ МЯСО, ИНДЕЙКА, СОЯ, МОЛОКО, ТВОРОГ, СЫР, ЙОГУРТ, КЕФИР, БОБОВЫЕ (ГОРОХ, ФАСОЛЬ, ЧЕЧЕВИЦА), ОРЕХИ

УГЛЕВОДЫ

ОСНОВНОЙ ИСТОЧНИК ЭНЕРГИИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА. ПРИ НЕЗНАЧИТЕЛЬНОЙ НАГРУЗКЕ ПОТРЕБНОСТЬ В УГЛЕВОДАХ СОСТАВЛЯЕТ ОКОЛО 4-5 Г/КГ МАССЫ ТЕЛА В ДЕНЬ, ПРИ УМЕРЕННЫХ (1-2 ЧАСА В ДЕНЬ) – 5-6 Г, УМЕРЕННО-ВЫСОКИХ НАГРУЗКАХ (2-4 ЧАСА) – 6-7 Г, ВЫСОКИХ НАГРУЗКАХ (БОЛЕЕ 4 ЧАСОВ В ДЕНЬ) – 7-10 Г.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: КАШИ, МАКАРОНЫ, ФРУКТЫ И ОВОЩИ, СУХОЕ ПЕЧЕНЬЕ, КРЕКЕРЫ, КАРТОФЕЛЬ

ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА

СПОСОБСТВУЮТ ОПТИМИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ЯВЛЯЮТСЯ СУБСТРАТОМ ДЛЯ РОСТА И ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПОЛЕЗНОЙ МИКРОФЛОРЫ КИШЕЧНИКА.

СУММАРНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВОЛОКНАХ - 20-30 Г В СУТКИ.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ОВОЩИ, ФРУКТЫ, КАРТОФЕЛЬ, БОБОВЫЕ, ЯГОДЫ

ЖИРЫ

ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ ЭНЕРГИЕЙ, ПОДДЕРЖИВАЮТ ПРОЦЕССЫ РОСТА И ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ИСТОЧНИКИ: ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ (ГОВЯЖИЙ, СВИНОЙ И БАРАНИЙ), СЛИВОЧНОЕ МАСЛО, ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА

ВИТАМИНЫ

МАКРО- И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ - БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПИЩИ, ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ ВО ВСЕХ ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПРОЦЕССАХ ОРГАНИЗМА.

ВОДОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ С И ГРУППЫ В СОДЕРЖАТСЯ В ОВОЩАХ, ФРУКТАХ, БОБОВЫХ, ПИВНЫХ ДРОЖЖАХ, ЗЕРНОВЫХ, ГРИБАХ, МЯСЕ И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ

ЖИРОРАСТВОРИМЫЕ ВИТАМИНЫ А, Е, D И К СОДЕРЖАТСЯ В СЛАДКОМ КАРТОФЕЛЕ, МОРКОВИ, МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ, ПЕЧЕНИ, РЫБЬЕМ ЖИРЕ

ВОДА

ВОДА - УНИВЕРСАЛЬНЫЙ РАСТВОРИТЕЛЬ.. ПОМНИТЕ, ЧТО НЕ ВСЯ ЖИДКОСТЬ ОДИНАКОВО ПОЛЕЗНА ДЛЯ НАШЕГО ОРГАНИЗМА. ВЫСОКАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ АБСОЛЮТНО НЕ СОЧЕТАЮТСЯ С АЛКОГОЛЬНЫМИ И СЛАБОАЛКОГОЛЬНЫМИ НАПИТКАМИ.

В ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НЕОБХОДИМО СЛЕДИТЬ ЗА СОСТОЯНИЕМ СВОЕГО ВОДНОГО БАЛАНСА И «ПРАВИЛЬНО» ПИТЬ ВОДУ: КАЖДЫЕ 30 МИНУТ ПО 50 МЛ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ, 250-300 МЛ СРАЗУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

ВНИМАНИЕ!

ПРИ ЗАНЯТИЯХ ОБЫЧНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НЕ ТРЕБУЕТСЯ ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ. ПРИНИМАЯ БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ДОБАВКИ ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ПИТАНИЯ СПОРТСМЕНОВ, НЕЛЬЗЯ СТАТЬ «ЧЕМПИОНОМ». УВЕЛИЧЕНИЕ МЫШЕЧНОЙ И СНИЖЕНИЕ ЖИРОВОЙ МАССЫ, УЛУЧШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ, А ТАК ЖЕ ВАШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВОЗМОЖНО ТОЛЬКО ПРИ ПРАВИЛЬНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СОСТАВЕ ПИЩИ, КОТОРУЮ ВЫ ЕДИТЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ И ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПУТЬ К ПОБЕДЕ

ДОСТИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

люди по уровню физической активности делятся на пять основных групп, где I группа - группа с очень низкой физической активностью, работники преимущественно умственного труда (государственные служащие, научные работники, преподаватели, учителя, студенты, специалисты-медики, программисты и другие родственные виды деятельности), а V группа - группа с очень высокой физической активностью, работники особо тяжелого физического труда (спортсмены высокой квалификации в тренировочный период, механизаторы и работники сельского хозяйства в посевной и уборочный период, шахтеры и проходчики, горнорабочие, вальщики леса, и другие родственные виды деятельности). от уровня нашей физической активности зависят потребности нашего организма в энергии. то есть, чем более мы физически активны, тем больше энергии (килокалорий) нам нужно. в то же время, химический состав рациона человека должен всегда соответствовать его физиологическим потребностям в пищевых веществах

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО:



ЭНЕРГОТРАТЫ ПРИ УТРЕННЕЙ ПОЛУЧАСОВОЙ ГИМНАСТИКЕ, ПРИ 15-20 МИНУТНОМ БЕГЕ ТРУСЦОЙ, ПЛАВАНИИ КОМПЕНСИРУЮТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ СТАКАНА СЛАДКОГО ЧАЯ И БУТЕРБРОДА С МАСЛОМ

РАСХОД ЭНЕРГИИ ПРИ ИГРЕ В ФУТБОЛ, ВОЛЕЙБОЛ И ДРУГИЕ СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА КОМПЕНСИРУЕТСЯ УПОТРЕБЛЕНИЕМ ЯИЧНИЦЫ ИЗ ДВУХ ЯИЦ И БУТЕРБРОДА С МАСЛОМ И КОЛБАСОЙ

БЕГ (НЕ ХОДЬБА!) НА ЛЫЖАХ В ТЕЧЕНИЕ 30-40 МИНУТ ПО КАЛОРИЙНОСТИ СООТВЕТСТВУЕТ ПОРЦИИ ЖАРЕННОГО КАРТОФЕЛЯ (ПРИМЕРНО 150-200 Г) С 100 Г ЖАРеной СВИНИНЫ

ПОМНИТЕ!

- 1 ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ СТРОГО ДОЗИРОВАННЫМИ, ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ ПОД РУКОВОДСТВОМ И НАБЛЮДЕНИЕМ ТРЕНЕРА
- 2 НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НАТОЩАК И/ИЛИ С ЧУВСТВОМ ЖАЖДЫ. ЗАНЯТИЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ ЧЕРЕЗ 1 ЧАС ПОСЛЕ ПРИЁМА ПИЩИ
- 3 ЛУЧШИЙ ВЫБОР ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО СЪЕСТЬ ДО ТРЕНИРОВКИ: ФРУКТЫ, ЙОГУРТ, КЕФИР, СЫР В КОЛИЧЕСТВЕ ПРИМЕРНО 100 Г И 250-300 МЛ ПРОХЛАДНОЙ, НО НЕ ХОЛОДНОЙ, ЖИДКОСТИ (ЧАЙ, ВОДА, МОРС, КОМПОТ)
- 4 ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ УПРАЖНЕНИЙ КАЖДЫЕ 30 МИНУТ СЛЕДУЕТ ВЫПИВАТЬ ПО 50 МЛ ПРОХЛАДНОЙ ЖИДКОСТИ
- 5 СРАЗУ ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ УПРАЖНЕНИЙ НУЖНО ВЫПИТЬ 250-300 МЛ ПРОХЛАДНОЙ ЖИДКОСТИ
- 6 ЧЕРЕЗ ЧАС ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ ОПТИМАЛЬНО СЪЕСТЬ КАШУ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, РЫБУ ИЛИ ТВОРОГ

- 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТИ ЕДЫ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ ЭНЕРГОЗАТРАТАМ ЧЕЛОВЕКА. А МАКРО- И МИКРОНУТРИЕНТНЫЙ СОСТАВ РЕАЛЬНЫМ ПОТРЕБНОСТЯМ ОРГАНИЗМА
- 2 ЕШЬТЕ РАЗНООБРАЗНУЮ ЕДУ, НЕ ПОВТОРЯЙТЕ БЛЮДА В ТЕЧЕНИЕ ОДНОГО-ДВУХ ДНЕЙ
- 3 ВМЕСТО ЖАРЕННЫХ БЛЮД, ВЫБИРАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННЫЕ НА ПАРУ, ВАРЕННЫЕ ИЛИ ЗАПЕЧЕННЫЕ
- 4 МЕНЬШЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРОВ, СОЛИ И ДОБАВЛЕННОГО САХАРА
- 5 БОЛЬШЕ ЕШЬТЕ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ И ДРУГИХ ПРОДУКТОВ СОДЕРЖАЩИХ ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА: НЕ МЕНЬШЕ 400 ГРАММ В ДЕНЬ
- 6 НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН МОЛОЧНЫЕ И КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ. НАПРИМЕР ПЕЙТЕ ОДИН СТАКАН МОЛОКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ
- 7 СОБЛЮДАЙТЕ ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ. СТАРАЙТЕСЬ ЗАВТРАК, ОБЕДАТЬ И УЖИНАТЬ В ОДНО ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ. НЕ ПРОПУСКАЙТЕ ПРИЕМЫ ПИЩИ
- 8 СЛЕДИТЕ ЗА СРОКАМИ ГОДНОСТИ И УСЛОВИЯМИ ХРАНЕНИЯ ПРОДУКТОВ. НЕ ЕШЬТЕ ПРОСРОЧЕННУЮ ЕДУ



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯМ!



egon.mospoatrehmadzotaru

ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	ДЕНЬ 4	ДЕНЬ 5	ДЕНЬ 6	ДЕНЬ 7
ДЕНЬ 8	ДЕНЬ 9	ДЕНЬ 10	ДЕНЬ 11	ДЕНЬ 12	ДЕНЬ 13	ДЕНЬ 14
ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 16	ДЕНЬ 17	ДЕНЬ 18	ДЕНЬ 19	ДЕНЬ 20	ДЕНЬ 21
ДЕНЬ 22	ДЕНЬ 23	ДЕНЬ 24	ДЕНЬ 25	ДЕНЬ 26	ДЕНЬ 27	ДЕНЬ 28
ДЕНЬ 29	ДЕНЬ 30	ДЕНЬ 31				

ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ОТМЕТИТЬ ОДИН ДЕНЬ НУЖНО СОБЛЮСТИ НЕСКОЛЬКО ПУНКТОВ:

1. Я СЪЕЛ 4 ПОРЦИИ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ЗА ДЕНЬ
2. Я СЕГОДНЯ НЕ ЕЛ ЖАРЕНОГО
3. Я НЕ ДОБАВЛЯЛ СОЛЬ ИЛИ САХАР В ЕДУ
4. Я ВЫПИЛ СТАКАН МОЛОКА (КЕФИРА, РЯЖЕНКИ ИЛИ ДР. КИСЛОМОЛОЧНОЙ ПРОДУКЦИИ)
5. Я НЕ ПРОПУСКАЛ ПРИЕМЫ ПИЩИ



**ЧЕК-ЛИСТ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ ШКОЛЬНИКА**

ПРИДЕРЖИВАЯСЬ ЭТИХ ПРАВИЛ В
ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ВРЕМЕНИ
МОЖНО ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ
ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И
ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

egon.rosportal.mad.zor.ru