### БУЗ УР «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ МЗ УР»



### Принципы здорового питания

#### Центр диетологии



Здоровое питание — питание, которое отвечает требованиям безопасности и создает условия для жизнедеятельности и развития человека и будущих поколений.

# Первый принцип здорового питания - РЕГУЛЯРНОСТЬ

завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин



### Второй принцип здорового питания -

#### РАЗНООБРАЗИЕ

- овощи 600 г,
- фрукты и ягоды до 200 г,
- крупы 80 г,
- мясные и рыбные продукты до 100 г,
- молоко 150 г,
- сыр, сметана, масло сливочное и растительное
  - по 20 г в сутки.



# Третий принцип здорового питания - СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

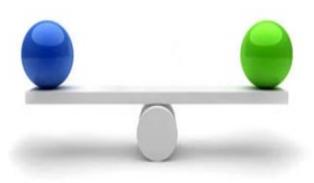
Поступающая с пищей энергия должна равняться расходуемой.

**Белки** – 90 г/сут.,

жиры – 93 г/сут.,

углеводы – 383 г/сут.,

калорийность 2400 ккал/сут.



## Технология приготовления:



- Отваривание;
- Запекание;
- Тушение;
- •Для долгосрочного хранения: сушка, вяление, замораживание, квашение.



# Биологически активные добавки

Это вещества, призванные восполнить нехватку тех или иных микроэлементов в организме: витаминов, минеральных веществ, ПНЖК семейства Омега - 3, 6, 9, пектинов, пробиотиков, энтеросорбентов, пищевых волокон, фитостеролов и биофлавоноидов.

Не являются лекарством!



### Натуральные биофлавоноиды

- •Химические соединения растительного происхождения,
- •поддерживают иммунную и сердечно-сосудистую системы,
- •имеют противораковое действие.
- •Содержатся в брокколи, вишне, красном болгарском перце, луке, яблоках, цитрусовых, фенхеле, чае зелёном.





## Фитостеролы

- Содержатся только в растениях.
- Уменьшают уровень холестерина.
- Снижают риск возникновения рака.
- Присутствуют в растительных маслах, куркуме, кунжуте, тыкве, кабачках, баклажанах, зерновых, чесноке, какао.



# Вода

Употребление воды исходя из потребности, в среднем 1,5 литра в день.

Пьем маленькими глотками!



# Ограничиваем!

- чистый сахар + кондитерские изделия: не более 50 г/сут.
- соль: не более 5 г/сут.
- алкоголь: нет безопасной дозы!!!



# Исключаем!

Быстрая уличная еда – стритфуд.



# Питайтесь правильно и будьте здоровы!



БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР»

г. Ижевск, ул. пл. 50 лет Октября, 21.

Телефон: 8 (3412) 930302, доб. 210 или 211

e-mail: medprof18@mail.ru

сайт: https://www.medprof18,

BK: https://vk.com/medprof18