



Здоровое питание

НАЧНИТЕ СЕГОДНЯ!

Первое, что необходимо сделать для улучшения своего здоровья – взять ответственность за него!

Артериальная гипертензия (повышение артериального давления)

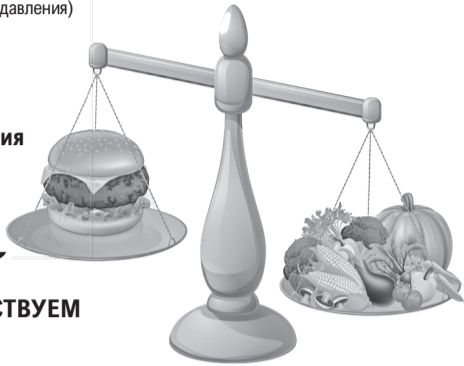
Атеросклероз • Заболевания сердца и сосудов

Избыточная масса тела и ожирение • Подагра

Сахарный диабет • Онкологические заболевания

Желудочно-кишечные заболевания

Болезни суставов и остеопороз • Кариес



ПИТАЕМСЯ НЕПРАВИЛЬНО, МЫ СПОСОБСТВУЕМ РАЗВИТИЮ ЭТИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ШАГИ к здоровому питанию:

1. **Питайтесь разнообразно!**
2. **Контролируйте вес.** Физическая активность должна соответствовать калорийности потребляемой пищи (больше съел - больше двигайся).
3. **Уменьшите порции,** но увеличьте число приемов пищи до 4-5 и более.
4. **Ешьте медленно.** Помните, чувство насыщения наступает через 20-30 мин после приема пищи. Не перекусывайте на ходу, не ешьте за «компанию».
5. **Не отказывайтесь сразу** от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
6. **Обогащайте рацион клетчаткой,** чем больше – тем лучше. Это свежие овощи, зелень, фрукты, неочищенные злаки, отруби.

Серия «Профилактическое консультирование»



Здоровое питание

НАЧНИТЕ СЕГОДНЯ!

Первое, что необходимо сделать для улучшения своего здоровья – взять ответственность за него!

Артериальная гипертензия (повышение артериального давления)

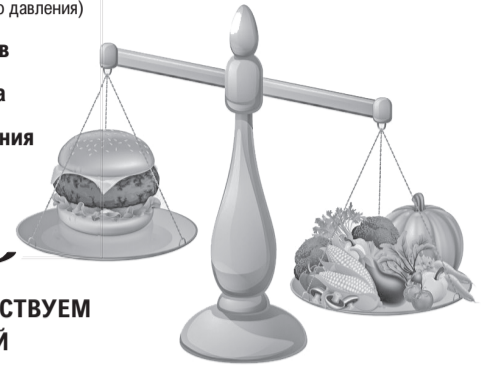
Атеросклероз • Заболевания сердца и сосудов

Избыточная масса тела и ожирение • Подагра

Сахарный диабет • Онкологические заболевания

Желудочно-кишечные заболевания

Болезни суставов и остеопороз • Кариес



ПИТАЕМСЯ НЕПРАВИЛЬНО, МЫ СПОСОБСТВУЕМ РАЗВИТИЮ ЭТИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

ШАГИ к здоровому питанию:

1. **Питайтесь разнообразно!**
2. **Контролируйте вес.** Физическая активность должна соответствовать калорийности потребляемой пищи (больше съел - больше двигайся).
3. **Уменьшите порции,** но увеличьте число приемов пищи до 4-5 и более.
4. **Ешьте медленно.** Помните, чувство насыщения наступает через 20-30 мин после приема пищи. Не перекусывайте на ходу, не ешьте за «компанию».
5. **Не отказывайтесь сразу** от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
6. **Обогащайте рацион клетчаткой,** чем больше – тем лучше. Это свежие овощи, зелень, фрукты, неочищенные злаки, отруби.

Серия «Профилактическое консультирование»



Вы можете пройти обследование и получить консультацию диетолога в Центре здоровья
Адрес: ул. Жердева, 100, тел.: 45-28-51; ул. Советская, 326, тел.: 21-08-21
Детский центр здоровья: ул. Куйбышева, 18, тел.: 55-97-45

Подробнее по ссылке s.gism-bur.ru

- Больше всего в вашем рационе должно быть **разных зерновых продуктов** (гречка, перловка, пшено, геркулес и др.)
- На втором месте **овощи** (капуста, лук, зелень, огурцы, кабачки, морковь и т.п.) и **фрукты** – 400-500 г в день
- **Орехи и бобовые** – 1-3 порции ежедневно (1 порция – 1/3 стакана)
- Животным белком богаты - **рыба, мясо, птица, яйца, творог, молоко** или **кисломолочные продукты** с низким содержанием жира.
- Ограничивайте потребление **жиров и сладостей**.



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Вы можете пройти обследование и получить консультацию диетолога в Центре здоровья
Адрес: ул. Жердева, 100, тел.: 45-28-51; ул. Советская, 326, тел.: 21-08-21
Детский центр здоровья: ул. Куйбышева, 18, тел.: 55-97-45

Подробнее по ссылке s.gism-bur.ru

- Больше всего в вашем рационе должно быть **разных зерновых продуктов** (гречка, перловка, пшено, геркулес и др.)
- На втором месте **овощи** (капуста, лук, зелень, огурцы, кабачки, морковь и т.п.) и **фрукты** – 400-500 г в день
- **Орехи и бобовые** – 1-3 порции ежедневно (1 порция – 1/3 стакана)
- Животным белком богаты - **рыба, мясо, птица, яйца, творог, молоко** или **кисломолочные продукты** с низким содержанием жира.
- Ограничивайте потребление **жиров и сладостей**.



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

7. **Сократите потребление жиров,** старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи. Варите, запекайте, готовьте на гриле, удаляйте видимый жир из мяса, супов.
8. **Ограничьте потребление чистого сахара** (вплоть до исключения).
9. **Снизьте потребление соли** до 5-6 г в день.
10. **Пейте воду.** Рекомендуемая норма воды – 30 г на 1 кг идеального веса тела, с учетом продуктов питания, физической активности, температуры воздуха.
11. **Откажитесь от алкоголя.**

7. **Сократите потребление жиров,** старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи. Варите, запекайте, готовьте на гриле, удаляйте видимый жир из мяса, супов.
8. **Ограничьте потребление чистого сахара** (вплоть до исключения).
9. **Снизьте потребление соли** до 5-6 г в день.
10. **Пейте воду.** Рекомендуемая норма воды – 30 г на 1 кг идеального веса тела, с учетом продуктов питания, физической активности, температуры воздуха.
11. **Откажитесь от алкоголя.**