



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПРОБЛЕМ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 1 стакан молока или кефира (до 2% жирности)
- 45 г. твердого сыра
- 100 г. творога или брынзы
- 100 г. сырок

ФРУКТЫ 2 - 3 РАЗА:

- 100 г. свежих или сушеных фруктов и ягод
- 250 мл. фруктового сока



ЖИРЫ МАСЛА И СЛАДОСТИ: ограниченное количество

- 1 чайная ложка сметаны или маргарина, сливочного масла
- 1 столовая ложка растительного масла
 - 2 чайные ложки сахара

МЯСНЫЕ + БОБОВЫЕ ПРОДУКТЫ:

- 80 - 100 г. нежирного мяса рыбы
 - 100 - 150 г. фасоли гороха
 - 100 - 150 г. орехов

ОВОЩИ 2 - 3 РАЗА :

- 1 помидор, огурец, болгарский перец
- до 100 г. зеленых листовых овощей (капуста, шпинат, зеленый лук, укроп, петрушка)

ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ 3 - 5 РАЗ:

- 1 кусок хлеба
- 3 - 5 сухек
- 100 г. вареной каши
- 100 г. вареного картофеля
- 250 мл. супа

ТОО «Центр формирования Здорового образа жизни» Республика Казахстан, г. Астана,
пр. Тәуелсіздік, 6/2. тел.: 8 /7172/ 36 50 80, 49 69 20 | www.zozh.kz

Распространяется бесплатно. Тираж – 900шт.

10 советов по здоровому питанию

СОВЕТ 1: установите себя на успех, чтобы настроить себя на успех, думайте о планировании здоровым питанием, как о количестве малых, управляемых шагов, а не одной большой радикальной перемене. Если начинать здоровое питание постепенно, то Вы к нему придете раньше, чем Вы думаете.

Упростите сам процесс. Вместо того чтобы слишком заинтересованно подсчитывать калории или измерять порций, думать о своей диете с точки зрения цвета, разнообразьте этот процесс. Сосредоточьтесь на поиске пищи, которую Вы любите. И постепенно, Ваша диета станет более здоровой и вкусной.

СОВЕТ 2: умеренность является ключом

Ключевой основой для любого здорового питания является умеренность. Потому что все мы нуждаемся в балансе углеводов, белков, жиров, клетчатки, витаминов, и минералов для поддержания здорового тела.

СОВЕТ 3: главное не то что Вы едите, а то, как Вы едите

Здоровое питание это больше, чем еда на тарелке – это то, что Вы думаете о еде. Необходимо что бы Вы в тот момент, когда едите, думали о еде как об источнике энергии, а не о том что бы по больше слопать вкусного.

СОВЕТ 4: ешьте фрукты и овощи

Фрукты и овощи являются основой здорового питания, они с низким содержанием калорий и большим содержанием питательных веществ позволяют насыщать наш организм витаминами и минералами. Ешьте фрукты и овощи разных цветов. Зеленые фрукты и овощи: содержат кальций, магний, железо, калий, цинк, витамины А, С, Е и К, и они помогают укрепить кровь и дыхательную систему. Сладкий овощи: помогут заменить сладкое и мучное в вашем пищевом рационе.

СОВЕТ 5: ешьте больше здоровых углеводов и цельных зерен

Помимо того, что цельные зерна вкусны и сытны, они еще и богаты антиоксидантами, которые помогают защитить от ишемической болезни сердца, некоторых видов рака и диабета. Исследования показали, люди, которые едят больше цельного зерна, как правило, имеют здоровое сердце.

СОВЕТ 6: наслаждайтесь здоровыми жирами и избегайте вредных жиров

Хорошие источники здоровых жиров необходимы для того что бы питать ваш мозг, сердце и клетки, а также ваши волосы, кожу и ногти. Мононенасыщенные жиры: к ним относят рапсовое масло, арахисовое масло, оливковое масло, а также авокадо, орехи (миндаль, лесные орехи и орехи пекан) и семена (тыква, кунжут).

Полиненасыщенные жиры, в том числе Омега-3 и Омега-6 жирные кислоты: найдены в жирной рыбе, такой как лосось, сельдь, скумбрия, анчоусы, сардины. Другими источниками полиненасыщенных жиров является подсолнечник, кукуруза, соя, льняное масло и грецкие орехи.

СОВЕТ 7: употребляйте пищу с содержанием белков

Белок дает нам энергию. Белки в пище разбиты на 20 аминокислот, которые являются основными для роста и энергии, и необходимы для поддержания клеток, тканей и органов. Отсутствие белка в нашем рационе может замедлить рост, сократить мышечную массу, снизить иммунитет, и ослабить сердце и дыхательную систему. Белки особенно важны для детей, организм которых растет и меняется ежедневно.

СОВЕТ 8: принимайте кальций и витамина D для укрепления костей

Кальций и витамин D необходимы для сильных, здоровых костей. Витамин D необходим для оптимальной абсорбции кальция в тонком кишечнике. Рекомендуемые уровни кальция 1000 мг в день, 1200 мг, если Вам более 50 лет. Возьмите витамина D и кальций, если Вы не получите достаточное количество этих питательных веществ из продуктов питания. Молочные продукты, которые уже обогащены витамином D. Темно-зеленые листовые овощи, такие как капуста и зелень. Сушеные бобы и бобовые.

СОВЕТ 9: ограничьте сахар, соль и мучное

Для здорового питания очень важно ограничить принятие сахара, соли и мучного. Нормально если Вы будете принимать сладости в умеренных количествах, но попытаться сократить сахар до минимума. Сахар вызывает резкое повышение энергетической активности, и как следствие быструю усталость. Сахар так же вызывает такие проблемы со здоровьем как артрит, диабет, остеопороз, головные боли и депрессию. Соль сама по себе не очень вредна. Но большинство из нас потребляют слишком много соли в своем пищевом рационе. Дневная норма организма это 2300 мг в сутки, что эквивалентно одной чайной ложке соли в день.

СОВЕТ 10: создайте свой план здорового питания

Все начинается с плана. Здоровое питание так же начинается с планирования. Можете считать, что Вы уже наполовину приняли здоровое питание, если у Вас есть хорошо оснащенная кухня, книжечка с быстрыми и легкими рецептами, и много здоровых закусок:

Планировать здоровое питание на неделю или даже на месяц. Выберите несколько здоровых рецептов, и постройте график еды вокруг них. Выбирайте только свежие фрукты и овощи в продуктовых магазинах. Свежие ингредиенты находятся у внешних краев в большинстве продуктовых магазинов. Это свежие фрукты и овощи, рыба и птица, хлеб из цельного зерна и молочных продуктов. Готовьте, когда Вам удобно.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ВИТАМИН А

Я полезный
витамин!
Вам друзья,
необходим!
Расскажу вам,
не так,
Как полезен я, друзья.

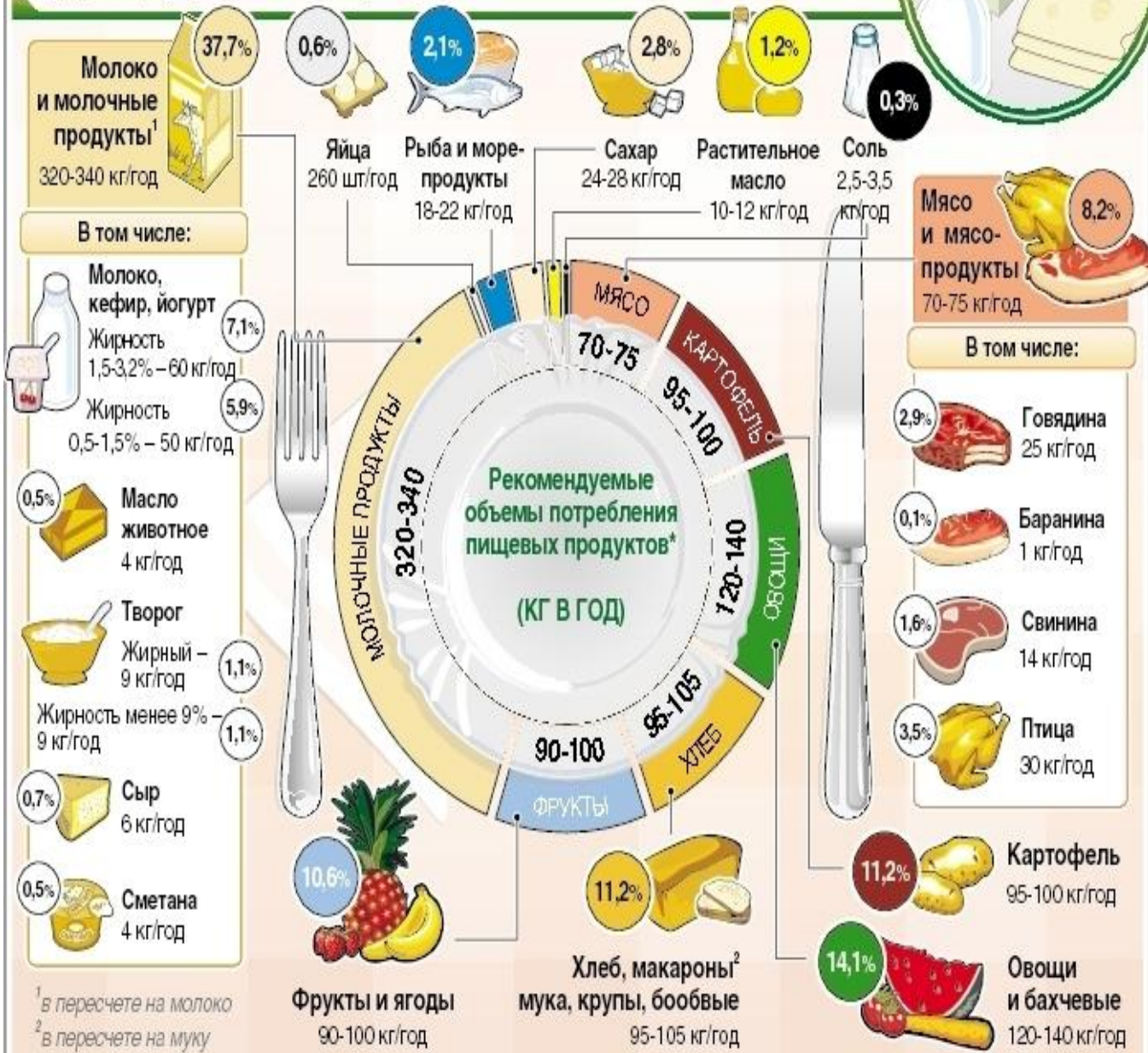


Я в морковке и томате,
В тыкве, персижке, салате.
Съешь меня -
и подрастешь,
Я для зрения хорош.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Минздравсоцразвития РФ утвердил рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, которые разработаны с учетом современных требований питания и необходимы для активного образа жизни, укрепления здоровья, профилактики неинфекционных заболеваний



¹ в пересчете на молоко

² в пересчете на муку



*Расчет процентного соотношения производился по минимальным рекомендуемым объемам (за 100% принято 850 кг общего минимального рациона)

Источник: Минздравсоцразвития (minzdravsoc.ru)