

ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!



**Зерновые продукты, овощи и фрукты
должны составлять основу
ежедневного рациона.**

**Алкогольные и газированные напитки
рекомендуется исключить
или употреблять в минимальном
количестве.**

Организм человека нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в строго определенных пропорциях. «Пирамида питания» отражает приоритеты в качественном составе рациона: в нижней части пирамиды находятся продукты, которые рекомендуется употреблять в большем количестве.

Здоровое питание помогает избежать проблемы неполноценного питания во всех его формах, а также предотвратить неинфекционные заболевания, включая диабет, болезни сердца, нарушение мозгового кровообращения и рак.

**Всемирной организацией здравоохранения
разработаны 12 принципов здорового питания**

- 1.** Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.
- 2.** Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель следует есть несколько раз в день, при каждом приеме пищи.
- 3.** Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (более чем 500 граммов). Предпочтение следует отдавать продуктам местного производства.
- 4.** Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, кислое молоко, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.
- 5.** Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.
- 6.** Ограничьте потребление «видимого» жира в кашах и на бутербродах, выбирайте низкожировые сорта мясомолочных продуктов.
- 7.** Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десерта.
- 8.** Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (6 граммов) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
- 9.** Идеальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. (Индекс массы тела в пределах 20–25. Рассчитывается по формуле Кетле: $ИМТ = M (кг) : H^2 (м)$, где M – масса, H – рост). Для здоровья важен не только вес, но и распределение жира. Отложение его в области живота приводит к возникновению многих хронических заболеваний. Поэтому надо измерять окружность талии, которая у женщин должна быть не более 80 см, а у мужчин – не более 94 см. Следует поддерживать по крайней мере умеренный уровень физической активности.
- 10.** Не следует потреблять более двух порций алкоголя в день (каждая порция содержит 10 г). В идеале алкоголь исключить.
- 11.** Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, сахара в процессе приготовления пищи.
- 12.** Придерживайтесь исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.

ГБУЗ КО «Калужский областной Центр медицинской профилактики»

www.budzdorov-kaluga.ru

Издано в рамках регионального проекта «Укрепление общественного здоровья»

2019 г. Тираж 50 000 экз.