

# ПИТАЕМСЯ ПРАВИЛЬНО

# Будь здоров!

✓ **Умеренность**  
соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией

✓ **Разнообразие**  
поступление всех необходимых компонентов питания

✓ **Сбалансированность**  
правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов



## СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКЕ

$\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$   
овощи



$\frac{1}{4}$   
пища с высоким содержанием белка (рыба, курица, индейка, кролик, редко - говядина)

$\frac{1}{4}$   
гарнир (гречка, необработанный рис, чечевица, бобовые, капуста)

## СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Вместо жарки пищи – тушите, варите, запекайте или готовьте на пару



Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье и т.д.)



Утоляйте жажду водой (1,5-2 л. в сутки)



Не переедайте!



Старайтесь **не есть** в моменты сильного стресса и усталости



Внимательно читайте **состав продуктов на упаковке**



Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода



При походе в магазин составляйте **список необходимых продуктов**



Уберите солонку с обеденного стола

# РЕЖИМ ПИТАНИЯ



**3 основных приема пищи**  
(завтрак, обед и ужин)  
+ 2 дополнительных



**последний прием пищи**  
не позднее, чем  
за 4 часа до сна



**интервал между**  
завтраком и ужином  
не более 10-11 часов

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Увеличение количества овощей  
и фруктов – не менее **500 грамм**  
в день



**Регулярное употребление**  
продуктов из цельного зерна



Употребление хлеба  
из муки **грубого помола**



Употребление жирной рыбы  
**2-3 раза в неделю**



Для заправки салатов  
использовать растительное  
масло



Сокращение соли (менее  
**5 грамм в сутки**), трансжиров  
и доли насыщенных жиров



Ежедневное употребление  
суточной порции орехов -  
**30 грамм**



Не злоупотреблять  
алкоголем



Сокращение или отказ от употребления сладких газированных  
напитков, в том числе с добавлением фруктозы



[vk.com/cmp39kaliningrad](https://vk.com/cmp39kaliningrad)

Facebook @gbuzcmp39

Instagram @cmpir.ko39