

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ЗДОРОВЫЙ ОРГАНИЗМ!



Служба
здоровья

ПРИНЦИП ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ

20%

свежие фрукты
или ягоды



25%
зерновые или
бобовые



200-250
мл напитка
(вода, чай, сок)

30%

овощи (салат из
свежих овощей
или овощное рагу)

25%

источники полезного
белка и жира: мясо,
рыба, морепродукты,
яйца и творог



Служба
здоровья

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ПРОФИЛАКТИКА ОЖИРЕНИЯ

Красное мясо и
сливочное масло.
Следует есть немного

Белый рис, белый хлеб,
картофель, сахар.
Следует есть немного

Молочные продукты и
кальциевые добавки.
1-2 порции ежедневно

Орехи и бобовые.
1-3 порции
ежедневно

Рыба, птица и яйца
1-2 порции
ежедневно

Овощи и фрукты
4-5 порций
ежедневно

Неочищенные
злаки
В большинстве
случаев

Растительные
масла
в большинстве
случаев

Ежедневные физические
нагрузки и контроль за весом



Служба
здоровья

ПРИЧИНЫ ИЗБЫТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА И ОЖИРЕНИЯ

- Нерациональное питание с избыточной энергоемкостью пищи
- Низкая физическая активность
- Сидячий образ жизни



Служба
здоровья

РЕКОМЕНДУЕМАЯ КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА

Средняя суточная калорийность пищи при нормальной массе тела составляет для мужчин в среднем 2500 ккал, для женщин — 2000 ккал.

Для того чтобы достигнуть уменьшения веса тела, следует снизить калорийность рациона до 1800–1200 ккал/сутки.



Служба
здоровья

ФАКТОРЫ, ПОМОГАЮЩИЕ СНИЗИТЬ МАССУ ТЕЛА

- Физическая активность
- Правильное питание
- Соблюдение калорийности
- Отказ от вредных привычек



Служба
здоровья



Индекс массы тела - это показатель, помогающий определить отклонения от нормальной массы тела в ту или другую сторону.

$$\text{ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА} = \frac{\text{МАССА ТЕЛА (КГ)}}{\text{РОСТ (М)}^2}$$

Индекс массы тела (ИМТ), кг/м ²	Значение ИМТ
менее 18,5	Дефицит массы тела
18,5 – 24,9	Нормальная масса тела
25,0 – 29,9	Избыточная масса тела
30,0 – 34,9	Ожирение I степени
35,0 – 39,9	Ожирение II степени
40,0 и более	Ожирение III степени



**Служба
здоровья**