



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



# НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



18 — 24 декабря



## НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



### Принципы здорового питания базируются:

- на качестве продуктов питания,
- количестве продуктов питания,
- времени приема (режиме питания).



«Здоровое питание – это не только контроль калорий и диеты. Это полноценный рацион, в котором присутствуют все необходимые макронутриенты (белки, жиры, углеводы) и микронутриенты (витамины, минералы). В последнее время правильно питаться стало модно. Многие сегодня знают, что экопродукты и продукты с про- и пребиотиками, свежие овощи и фрукты – это верные спутники здорового питания».

**Татьяна Николаевна Миславская,**  
главный внештатный врач-диетолог  
Министерства здравоохранения  
Владимирской области

18 — 24 декабря



# НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



**ИЗМЕНИТЕ СВОЕ ПИТАНИЕ, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЕГО ЗДОРОВЫМ!**

## ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

**25%**

**Зерновые продукты:**  
хлеб ЦЗ,  
овсянка,  
гречка,  
макароны  
(из твердых  
сортов),  
рис и т.д.

**25%**

**Белковые продукты:**  
рыба,  
мясо,  
индейка,  
яйца,  
молочные  
продукты.

**50%**

**Овощи и фрукты:**  
капуста,  
морковь,  
свекла,  
баклажан,  
помидор,  
огурец,  
ягоды,  
яблоко,  
апельсин  
и т.д.



### **! СЛЕДУЕТ ОГРАНИЧИТЬ:**

- сахар,
- соль (менее 5 г в день),
- насыщенные жиры (сладости, конфеты).

### **! СЛЕДУЕТ ИСКЛЮЧИТЬ:**

- алкоголь (безвредной дозы НЕ существует!).

18 — 24 декабря



## НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



**Правильное питание – это не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни!**

**ПИТАНИЕ ЯВЛЯЕТСЯ ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ ФАКТОРОМ:**

- нормального роста и развития организма;
- физической и умственной активности;
- формирования устойчивости к возникновению болезней;
- здоровья и долголетия в целом.



18 — 24 декабря



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



# НЕДЕЛЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

8 - 14 апреля





## НЕДЕЛЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ



Высококалорийное питание, низкая физическая активность, сидячий образ жизни – это основные факторы роста распространенности ожирения.



**Татьяна Миславская,  
главный внештатный врач-  
диетолог Министерства  
здравоохранения  
Владимирской области**

«Ожирение – одна из главных проблем 21 века. Оно представляет огромную угрозу для человека и приводит к ряду негативных процессов в организме: начиная от небольших гормональных нарушений и заканчивая серьезными заболеваниями неинфекционного характера. По данным Института питания РФ, более 60% жителей страны имеют избыточный вес. Причина – в характере питания россиян. В рационе преобладают продукты с высоким содержанием жира, сахаров, соли и низким содержанием пищевых волокон, витаминов, минералов, микроэлементов. Помните, правильное, оптимальное и сбалансированное питание – это сохранение здоровья, молодости, энергии и красоты на долгие годы».



## НЕДЕЛЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ

ЗДРАВООХРАНЕНИЕ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



**Здоровое питание – это эффективная профилактика многих хронических заболеваний:**

- гипертонии,
- ишемической болезни сердца,
- инсульта и инфаркта,
- сахарного диабета,
- ожирения,
- хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта,
- злокачественных образований,
- заболеваний суставов и позвоночника.



При наличии хронических заболеваний коррекция питания оказывает выраженный оздоравливающий эффект: снижается вес, нормализуется уровень холестерина и сахара крови, улучшается пищеварение, повышается общая энергетика, укрепляется иммунитет.



8 - 14 апреля



## НЕДЕЛЯ ПОДСЧЕТА КАЛОРИЙ



**Питание – основной фактор, определяющий физическое здоровье человека.**

### РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА

1. **Гипокалорийная диета.** Мужчине в день необходимо около 2500 ккал, женщине – достаточно 2000.
2. **Отказ от продуктов с высоким гликемическим индексом.** Исключить легкоусвояемые углеводы (белый хлеб и каши, кондитерские изделия, картофель, бананы, виноград).
3. **Правило здоровой тарелки:** 50% тарелки должны занимать овощи и клетчатка, по 25 % отводится на белки и жиры.
4. **Пищевой дневник.** Позволит проанализировать образ жизни, выявить пищевые привычки, а также внешние факторы, способствующие ожирению.
5. **Стакан воды перед едой.** Приводит кишечник в состояние готовности к принятию пищи, активизирует ферментные системы, снижает чувство голода.

**ВАЖНО!** Борьбу с лишним весом следует начать с диспансеризации. Пройти комплексное обследование можно в поликлинике по месту жительства.