



НУТРИЕНТЫ

Калории

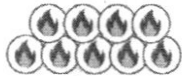
3 ВИДА МАКРОНУТРИЕНТОВ



4 килокалории
на грамм
УГЛЕВОДЫ



4 килокалории
на грамм
БЕЛКИ



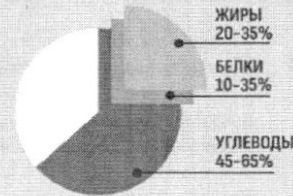
9 килокалорий
на грамм
ЖИРЫ

КАЛОРИИ – ЭТО КОЛИЧЕСТВО
ЭНЕРГИИ В ПРОДУКТАХ

Источники калорий – макронутриенты

КАК ЭТО РАБОТАЕТ:

Нужное количество калорий мы можем
получить из углеводов, белков и жиров:



КАК РАСЩЕПЛЯЮТСЯ ЖИРЫ:

1 кг жировой ткани
содержит примерно
888 г жира

1 кг
жировой
ткани

содержит

888 г
ЖИРА

★ Каждый грамм имеет энергетическую ценность = 9 килокалорий

888 г
ЖИРА

× 9
килокалорий
на грамм

= 7992
килокалории
на 1 кг

Чтобы сбросить 1 кг жира,
человеку нужно сжечь больше
калорий, чем он потребил

Чтобы набрать 1 кг жира, нужно
потребить гораздо больше калорий,
чем сжег

1 КГ ЖИРА РАВНОЦЕНЕН ЭНЕРГИИ НА:

30 часов
деловых встреч

13,5 часа
шопинга

8,5 часа
косыби травы

5 часов
йоги

Твой Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ



ПРИЕМ
ПИЩИ

3-4 РАЗА
В СУТКИ



КАЛОРИЙНОСТЬ
ЗАВТРАКА

20-25%
ОТ ДНЕВНОГО
РАЦИОНА



НА ЗАВТРАК
ОБЯЗАТЕЛЬНО

ГОРЯЧЕЕ БЛЮДО
И НАПИТОК
КАША, ОМЛЕТ



КАЛОРИЙНОСТЬ
ОБЕДА

≥ 30%
ОТ ДНЕВНОГО
РАЦИОНА



ОБЯЗАТЕЛЬНО
ПРИСУТСТВОВАТЬ
В РАЦИОНЕ

МЯСО, МАСЛО,
МОЛОКО, ХЛЕБ,
КРУПЫ, ФРУКТЫ
И ОВОЩИ



СООТНОШЕНИЕ

МЕЖДУ БЕЛКАМИ,
ЖИРАМИ
И УГЛЕВОДАМИ
1:1:4



ПОТРЕБЛЯТЬ
В СУТКИ

НЕ БОЛЬШЕ
5 г соли
20 г сахара



НУЖНО
ИСКЛЮЧИТЬ
ИЗ РАЦИОНА

ПРОДУКТЫ
С УСИЛИТЕЛЯМИ
ВКУСА
И КРАСИТЕЛЯМИ



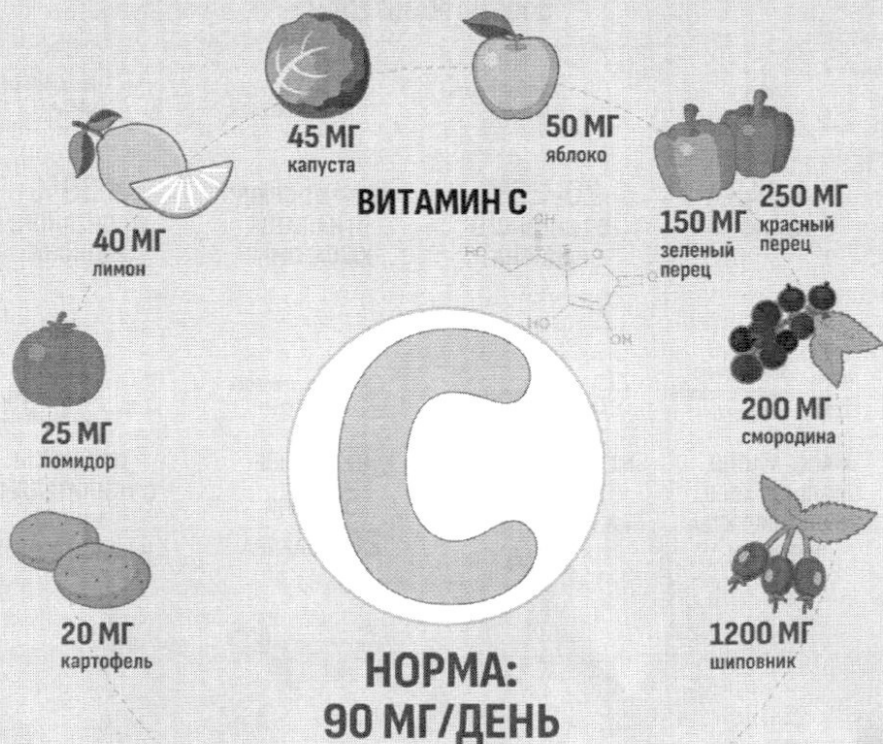
Ваш Роспотребнадзор





ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ВИТАМИН С: ПОЛЬЗА И ИСТОЧНИКИ



Ваш Роспотребнадзор



ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ПИТАНИЕ 65+

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОМОЖЕТ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, КОТОРЫЕ РАЗВИВАЮТСЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ: ПОДАГРЫ, ОСТЕОПОРОЗА, САХАРНОГО ДИАБЕТА, АТЕРОСКЛЕРОЗА.

ЧТО МЕНЯЕТСЯ В ОРГАНИЗМЕ С ВОЗРАСТОМ

- | | |
|---|---|
| Замедляется обмен веществ, снижается физическая активность. | Снижается скорость регенерации тканей. |
| Возрастает процент жира в теле, мышечной массы становится меньше. | Возрастает потребность в минеральных веществах и витаминах: |
| Истончаются кости и межпозвоночные диски. | МАКРОЭЛЕМЕНТЫ K Ca Mg Fe |



КАК ИЗМЕНИТЬ РАЦИОН

- Ограничить животные жиры: жирные сорта мяса, птицы, сало, колбасные изделия, молочные продукты с высоким процентом жирности.
- Ограничить простые сахара.
- Ограничить поваренную соль (до 5 г в день).
- Ввести в рацион растительные масла и жирную рыбу.
- Употреблять кисломолочные продукты с пониженной жирностью, обогащенные про- и пребиотиками.
- Ввести в рацион сырые и отварные овощи, фрукты, отрубной и цельнозерновой хлеб, богатые пищевыми волокнами.
- Употреблять продукты, богатые солями магния и калия (пшено, рис, овсяная крупа, чернослив, курага, капуста, морковь, свекла, картофель, орехи).
- Ввести в рацион источники витаминов С и Р (отвар шиповника, апельсины, сладкий красный перец, черноплодная рябина, смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, крыжовник).
- Употреблять достаточно витаминов группы В (хлеб из муки грубого помола, зернобобовые культуры, крупы).
- Есть 4–5 раз в день. Пищу готовить без добавления жира (отваривать, запекать и готовить на пару).

Ваш Роспотребнадзор

