



• **Молочные продукты.** Употребляйте в количестве до 500 мл молока, 50–100 гр. творога и сыр. Отдавайте предпочтение маложирным вариантам молочных продуктов.

• **Жиры.** Полиненасыщенные жирные кислоты обеспечивают профилактику сердечно-сосудистых заболеваний. Необходимы 1–2 столовые ложки для заправки овощных салатов. Старайтесь сократить количество жира, используемого для приготовления пищи. До минимума сократите использование животных жиров.



• **Сахар и кондитерские изделия.** Способствуют развитию ожирения, диабета, сердечно - сосудистых

и других заболеваний! Употребляйте их в ограниченных количествах и только в том случае, если в рационе питания присутствуют все остальные выше перечисленные продукты. Сократите ежедневное потребление сахара до 50 грамм.

## Список вредных продуктов питания

- 10 место - Замороженные полуфабрикаты.
- 9 место - Сладости.
- 8 место - Майонезы и Кетчупы.
- 7 место - Копчености.
- 6 место - Консервированные продукты.
- 5 место - Мясные полуфабрикаты (колбасы, сосиски, сардельки).
- 4 место - Фаст-фуд.
- 3 место - Продукты быстрого приготовления (быстрые супы, лапша, пюре).
- 2 место - Чипсы и сухарики.
- 1 место - Сладкие газированные напитки.



**Уважайте свое тело и не кормите его чем попало**

**Наш адрес:**

**664022, г. Иркутск, Пискунова 42**

**Т. 8(3952)700940**

**Сайт: [www.cpmss-irk.ru](http://www.cpmss-irk.ru)**

**[postinternat2019@mail.ru](mailto:postinternat2019@mail.ru)**



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ»**



**ПРАВИЛЬНОЕ  
ПИТАНИЕ КАК  
ОСНОВА ЗДОРОВОГО  
ОБРАЗА ЖИЗНИ**

**Иркутск - 2022 г.**

**Правильное питание** — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

### Первый закон правильного питания

Соответствие между калорийностью пищи, которую человек потребляет, и энергией, которую его организм расходует.

### Второй закон правильного питания

Химический состав суточного рациона человека должен соответствовать его физиологическим потребностям в активных веществах. Поэтому для нормального функционирования Вашего организма включите в свой рацион и фрукты, и овощи, и обязательно зерновые изделия, и другие продукты растительного происхождения, мясо, молочные продукты.

Организовать здоровый рацион, позволяющий поддерживать нормальный вес и хорошее самочувствие, помогут несколько простых правил.

#### 1. Ешьте, сколько необходимо

И речь не о голоде. Суточный рацион человека должен содержать столько калорий, сколько он сможет за эти сутки потратить

#### 2. Питайтесь полноценно

Соотношение белков, жиров и углеводов за день должно примерно равняться 1:1:4.

#### 3. Разнообразьте рацион

Одни и те же продукты на столе — это скучно и чревато недобором важных питательных компонентов.

### 5. Ешьте чаще

Как ни парадоксально, чтобы не толстеть, надо есть чаще, но небольшими порциями.



### 6. Ешьте несъедобное

Называемые клетчаткой неперевариваемые пищевые волокна улучшают работу желудочно-кишечного тракта и очищают его. Клетчатка содержится в овощах, бобовых, отрубях, крупах, продуктах из цельного зерна.

### 7. Ограничивайте жирность

Замените жареные блюда на вареные или запеченные, используйте посуду с антипригарным покрытием, чтобы снизить количество жира при готовке. Ограничьтесь чайной ложкой масла на человека при заправке салата.

### 8. Меньше сахара

Сахар необратимо портит зубы и приводит к лишнему весу.

### 9. Осторожнее с солью

Сократите ее количество на собственной кухне. Ешьте меньше соленых продуктов, не перекусывайте чипсами и орешками, не досаливайте еду в тарелке.

### 10. Вода и еда

В течении дня необходимо поддерживать водный баланс в организме, но не надо пить сразу перед едой, во время принятия пищи и

после нее.



## Рекомендуемые продукты для здорового

питания:

#### •Хлеб, зерновые и картофель.

Употребляйте каждый день, желательно в каждый прием пищи, отдавайте предпочтение продуктам из неочищенного зерна или содержащих отруби.



#### •Овощи и фрукты.

Употребляйте в любом виде 5 и более раз в день. Ежедневно съедайте не менее 400 грамм сырых или приготовленных овощей и фруктов.

#### •Мясо, птица, рыба, яйца и бобовые.

Включайте в ежедневный рацион в количестве 120–150 гр. в готовом виде в 1–3 приема пищи. Количество яиц старайтесь сократить до 3–5 штук в неделю. Не забывайте о бобовых — это полезный и доступный источник белка.

