

Слайд 1 . Принципы здорового питания. Центр диетологии

Слайд 2. Здоровое питание – питание, которое отвечает требованиям безопасности и создает условия для жизнедеятельности и развития человека и будущих поколений. Это неотъемлемая часть здорового образа жизни. Это один из факторов, предотвращения болезней пищеварительной системы, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, сахарного диабета, ожирения и преждевременного старения. Здоровое питание важно во все периоды жизни человека. В фундаменте лежат 3 принципа.

Слайд 3. **Первый принцип здорового питания**

Регулярность: завтрак, 2-ой завтрак, обед, полдник, ужин.

Слайд 4. **Второй принцип здорового питания**

Разнообразие:

овощи - 600гр.,

фрукты и ягоды – до 200 гр.,

крупы – 80 гр.,

мясные и рыбные продукты – до 100 гр.,

молоко – 150 гр.,

сыр, сметана, масло сливочное и растительное – по 20 гр. в сутки.

Слайд 5. **Третий принцип здорового питания.**

Сбалансированность

Поступающая с пищей энергия должна равняться расходуемой.

Белки – 90 г/сут., жиры – 93 г/сут., углеводы – 383 г/сут., калорийность 2400 ккал/сут.

Слайд 6. Интересно! Биологически активные добавки. Это вещества, призванные восполнить нехватку тех или иных микроэлементов в организме: витаминов, минеральных веществ, ПНЖК семейства Омега - 3, 6, 9, пектинов, пробиотиков, энтеросорбентов, пищевых волокон. Не являются заменой разнообразных пищевых продуктов или лекарством.

Слайд 7. Для питания важно: натуральные биофлавоноиды. Химические соединения растительного происхождения, поддерживают иммунную и сердечно-сосудистую системы, имеют противораковое действие. Особенно много их в брокколи, вишне, красном болгарском перце, луке, яблоках, цитрусовых, фенхеле, зелёном чае.

Слайд 8. Для питания важно: фитостеролы! Содержатся только в растениях. Уменьшают уровень холестерина, снижают риск возникновения рака, присутствуют в растительных маслах, куркуме, кунжуте, тыкве, кабачках, баклажанах, зерновых, чесноке, какао.

Слайд 9. Употребление воды исходя из потребности, в среднем 1,5 литра в день.

Слайд 10. Ограничиваем! Чистый сахар, кондитерские изделия: не более 50 г/сут.;

Соль: не более 5 г/сут.; Алкоголь: нет безопасной дозы

Слайд 11.Исключаем! Быстрая уличная еда – стритфуд.

Слайд 12. БУЗ УР «РЦОЗ МП МЗ УР» по адресу:

г. Ижевск, ул. пл. 50 лет Октября, 21.

Телефон: 8 (3412) 930302, доб. 210 или 211

e-mail: medprof18@mail.ru

сайт: <https://www.medprof18>,

ВК: <https://vk.com/medprof18>