

## Здоровое питание (ВОЗ)—

Это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний и расстройств, таких как [ожирение](#), [сердечно-сосудистые заболевания](#), [диабет](#), [повышенное давление](#) и [рак](#).

# ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



**ОВОЦИ**



**ЦЕЛЬНЫЕ  
ЗЕРНА**



**ФРУКТЫ**



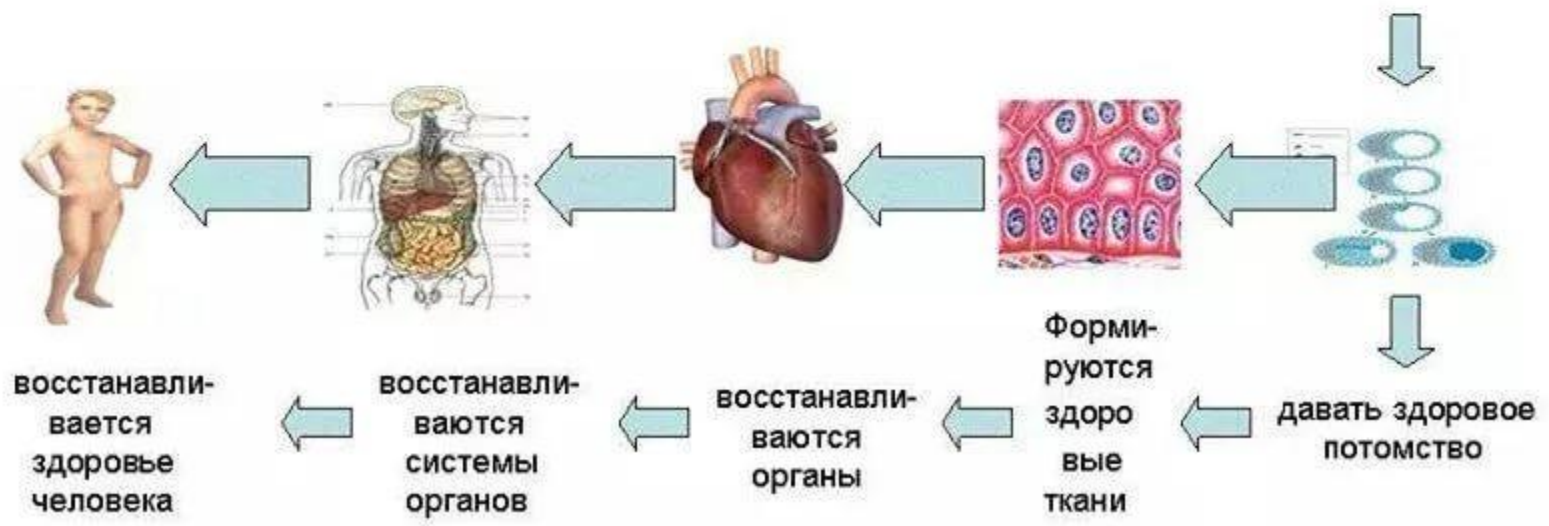
**ЗДОРОВЫЕ  
БЕЛКИ**





## Концепция здоровья

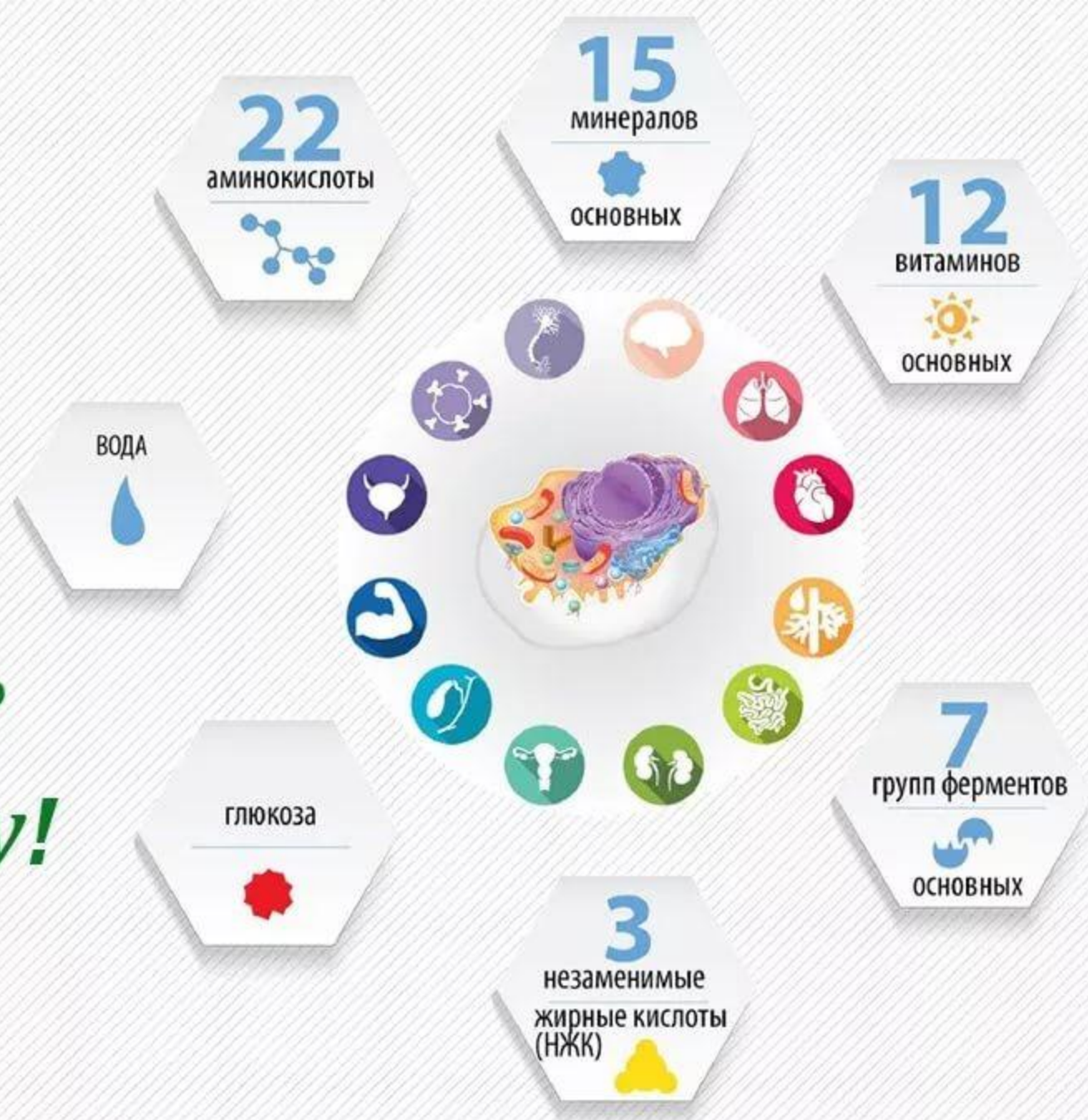
Задача клеток – деление



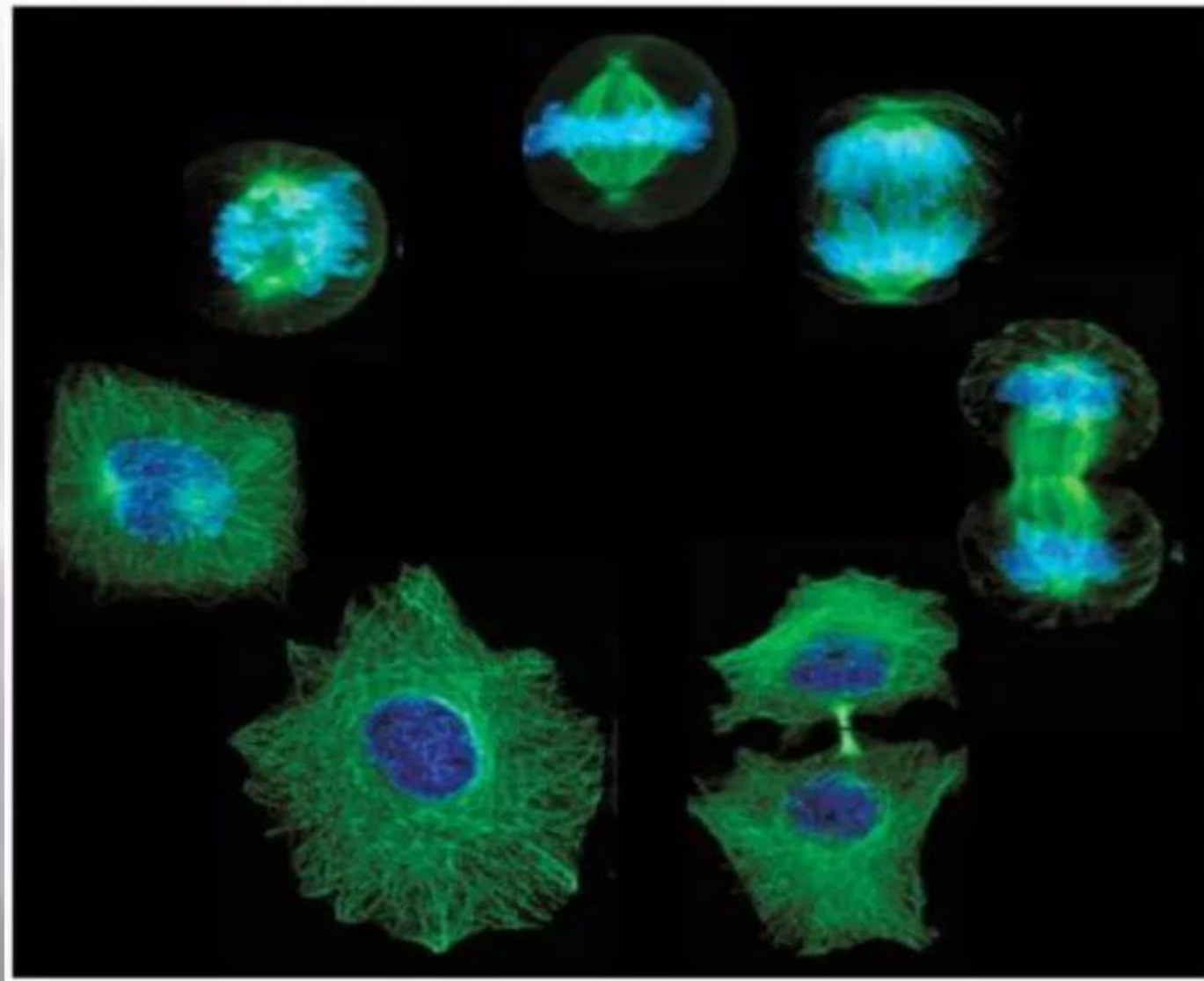
# Клеточное питание -

единственный путь

к нормальному весу!



**Наши клетки живые. Они дышат, питаются,  
растут и делятся.**





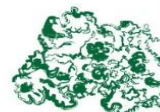
# Какое питание можно считать здоровым?



Всегда ли  
вкусная еда  
полезна?



Центр семейной  
диетологии



# нельзя вообще есть ряд вредных продуктов:

✗ Конфеты, шоколадки, пирожные, булочки



✗ Сладкие напитки: кола, чай в бутылках, лимонад, сок



✗ Снеки: чипсы, сухарики



✗ Майонез, жареное и жирное



✗ Фаст-фуд

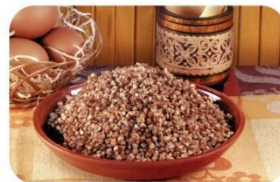




1 ЗАВТРАК

можно

✓ КАША



✓ ЯЙЦА



✓ ТВОРОГ И НЕСЛАДКИЕ ЙОГУРТЫ  
С НАТУРАЛЬНЫМИ ЯГОДАМИ И ФРУКТАМИ



✓ ПРАВИЛЬНЫЕ БУТЕРБРОДЫ



1 ЗАВТРАК



**НЕЛЬЗЯ:**

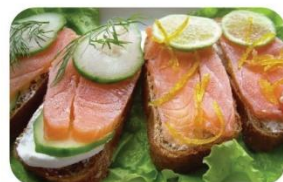
**Х МАННАЯ КАША, БЛИНЫ, ОЛАДЬИ, БУЛОЧКИ**



**Х МЮСЛИ И СЛАДКИЕ ХЛОПЬЯ**



**Х НЕПРАВИЛЬНЫЕ БУТЕРБРОДЫ**



**Х СЛАДКИЕ ЙОГУРТЫ, ПУДИНГИ И НАПИТКИ**



## 2 ЗАВТРАК

# можно

✓ Хлебец типа Finn Crisp с сыром или бутерброд из зернового ржаного хлеба, хлеба с отрубями с рыбой, мясом отварным, курицей отварной с салатом, огурцом, помидором



✓ ТВОРОГ И НЕСЛАДКИЕ ЙОГУРТЫ  
С НАТУРАЛЬНЫМИ ЯГОДАМИ И ФРУКТАМИ



✓ ФРУКТЫ ЯГОДЫ (кроме банана, винограда)



✓ 1 десертная ложка орехов + 3-4 сухофрукта



## 2 ЗАВТРАК



# НЕЛЬЗЯ:

✗ Сладости: конфеты, шоколадки,  
пирожные, булочки



✗ Сладкие напитки: кола, чай в бутылках,  
лимонад, сок



✗ Снеки: чипсы, сухарики



ОБЕД

можно

✓ СУП



✓ РЫБА, ПТИЦА, МЯСО, КОТЛЕТЫ, ФРИКАДЕЛЬКИ



✓ ОВОЩИ: РАГУ, САЛАТ БЕЗ МАЙОНЕЗА,  
ЗАПЕКАНКА БЕЗ МУКИ



✓ Гарниры только в сочетании с овощами в небольшом количестве:  
гречка, перловка, рис коричневый или дикий, макароны из  
твердых сортов пшеницы, картофель отварной 1 средняя шт.



ОБЕД



**нельзя:**



**Х БЛИНЫ, ОЛАДЬИ, ПИЦЦА, ПИРОГИ;  
МАКАРОНЫ С СЫРОМ БЕЗ ОВОЩЕЙ**



**Х КОЛБАСЫ, СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ**



**Х САЛАТЫ С МАЙОНЕЗОМ**



**Х КАРТОФЕЛЬ В ПЮРЕ, ЖАРЕНый ИЛИ ФРИ**



ПОЛДНИК

МОЖНО

✓ КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ 200Г БЕЗ САХАРА  
(КЕФИР, ЙОГУРТ, АЦИДОФИЛИН И ДР.)



✓ ТВОРОГ БЕЗ САХАРА 100Г



✓ ФРУКТЫ, ЯГОДЫ (КРОМЕ БАНАНА, ВИНОГРАДА)



✓ 3-4 СУХОФРУКТА



ПОЛДНИК



нельзя:

✗ СЛАДОСТИ: КОНФЕТЫ, ШОКОЛАДКИ,  
ПИРОЖНЫЕ, БУЛОЧКИ



✗ Сладкие напитки: кола, чай в бутылках,  
лимонад, сок



✗ Снеки: чипсы, сухарики





УЖИН

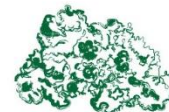


МОЖНО

✓ РЫБА, ПТИЦА, МЯСО,  
КОТЛЕТЫ, ФРИКАДЕЛЬКИ



✓ ОВОЩИ: РАГУ, САЛАТ БЕЗ МАЙОНЕЗА,  
ЗАПЕКАНКА БЕЗ МУКИ



УЖИН



**Нельзя:**

✗ БЛИНЫ, ОЛАДЫ, ПИЦЦА, ПИРОГИ;  
МАКАРОНЫ С СЫРОМ БЕЗ ОВОЩЕЙ



✗ КОЛБАСЫ, СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ



✗ БУТЕРБРОДЫ, ФАСТ- ФУД, РОЛЛТОН, ДОШИРАК



✗ САЛАТЫ С МАЙОНЕЗОМ  
КАРТОФЕЛЬ В ПЮРЕ, ЖАРЕНЬЙ, ФРИ



✗ РИС, ПУДИНГИ, КАШИ

























## МНОГО КЛЕТЧАТКИ ДЛЯ НАШЕГО ЗДОРОВЬЯ



КОРИЧНЕВЫЙ РИС

САЛАТ



БОБЫ



БАНАНЫ



АВОКАДО



МАЛИНА



БРОККОЛИ



ЯБЛОКИ



ТОЛОКНО



ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК



КАША



СЛАДКАЯ  
КУКУРУЗА

ЕСЛИ ВЫ СЪЕДАЕТЕ ДОСТАТОЧНО ПИЩИ,  
СОДЕРЖАЩЕЙ ВОЛОКНА ТО ОБЕРЕГАЕТЕ СЕБЯ  
ОТ БОЛЕЗНЕЙ СЕРДЦА, ДИАБЕТА И ОЖИРЕНИЯ.

## Продукты, богатые кальцием



Семена мака



Кунжут



Семена Чиа



Семена подсолнечника



Крапива



Базилек



Петрушка



Укроп



Кресс-салат



Савойская капуста



Брокколи



Фасоль



Миндаль



Фундук



Курага

## Не цитрусом единым

Содержание витамина С  
в продуктах



**Шиповник**  
1000 мг

Шиповник по праву  
можно назвать  
королем продуктов,  
содержащих витамин С

Витамин С - мощный антиоксидант.  
Он снижает риск заболеваний  
простудой, а также незаменим  
для здоровья десен



**Смородина**  
200 мг

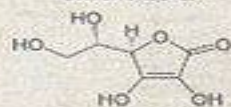


**Облепиха**  
695 мг



**Петрушка**  
150 мг

Химическая формула  
витамина С:



**Капуста**  
60 мг



**Калина**  
80 мг

Оказывается, цитрусовые  
содержат не так уж и много  
витамина С



**Цитрусовые**  
30-60 мг

\*данные взяты с расчета на 100 гр продукта