**10 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**или СОВЕТЫ** **НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**



**1.** **Контролируйте** **баланс калорий** **и объем съеденного.** Вес увеличивается, когда организм получает с пищей больше энергии, чем ему требуется. Чтобы знать, сколько «топлива» надо вашему организму, воспользуйтесь онлайн калькулятором. В среднем суточная потребность составляет 1500-2000 ккал. Не имеет значения, чем переедать, котлетами или яблоками. Если даже блюдо Вам очень нравится, держите объем порции под контролем.

**2.** **Питайтесь регулярно.** Ешьте не реже трех раз в день. Любую нехватку питания организм воспринимает как наступление голода и начинает создавать в теле запасы – жировые отложения. Оптимальные перерывы между приемами пищи – не более 5 часов, последний прием пищи – за 3 часа до сна. Ночью – никакой еды. При таком режиме Вы не будете переедать или испытывать чувство голода.

**3. Следите за разнообразием питания.** Однообразная еда лишает Вас удовольствия и не обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами: белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы. Выбирайте и комбинируйте в меню полезные продукты: овощи, зелень, мясо, рыбу, орехи, молочные продукты, бобовые, хлеб из муки грубого помола, крупы из нешлифованного зерна, макароны из твердых сортов пшеницы, ягоды, фрукты.

**4. Овощи и фрукты - каждый день.** В день на обед и на ужин – 400 граммов овощей (картофель не в счёт!). Самый легкий способ получить нужную порцию - заполнить половину своей тарелки зеленью и овощами каждый раз, когда Вы садитесь за стол для приема пищи. Отдавайте предпочтение местным овощам. Лучше есть свежие овощи, или щадяще обработанные термически. Зимой готовьте блюда из замороженных овощей и ягод. Будьте осторожны с фруктами – они содержат много сахара и могут привести к прибавке веса.

**5. Ограничьте сахар.** Сладости вызывают чувство быстрого, но краткосрочного насыщения, нельзя заменять ими завтрак, обед, ужин

Выбирайте «правильные» сладости: натуральный мармелад, зефир, пастилу, домашнюю выпечку, сухофрукты и помните – количество имеет значение!

**6.** **Не «пейте» калории**: сок, газировку, чай и кофе с сахаром. В одном стакане сладкой газировки - до 10 чайных ложек сахара (130 ккал). При жажде лучше пить обычную воду.

**7. Скажите «НЕТ» полуфабрикатам, фаст-фуду, колбасам, сосискам.** Эти продукты содержат в своем составе более 30% «скрытого» жира. Для улучшения вкуса их коптят, добавляют искусственные красители, консерванты, ароматизаторы, усилители вкуса, соль в большом количестве – всё это плохо влияет на здоровье.

**8. Составляйте меню на неделю.** Ничто так не сэкономит Ваши деньги, время и нервы, как составление еженедельного меню. Конечно, придётся потратить часок в неделю на составление плана питания, но тогда не нужно будет мучиться каждый день над вопросом «А что на ужин?», исчезнет ежедневная проблема «что купить по дороге домой и что из этого приготовить, да желательно по - быстрому».

**9. Делайте «умный» шоппинг.** Каждый раз, когда идете в магазин, сфотографируйте содержимое холодильника, составьте список необходимых продуктов. Старайтесь не ходить за продуктами голодным. Это поможет Вам избежать ненужных покупок.

**10. Сервируйте стол, создавайте приятную обстановку для приема пищи** вместе с семьей и друзьями. Если будете есть на ходу, смотреть телевизор или «сидеть» в компьютере во время приема пищи, Вы не заметите, как съедите лишнее.

**Главное на пути к здоровому питанию – сделать первый шаг и продержаться не менее одного месяца, которого обычно достаточно для формирования любой привычки.**

**Выбирая здоровое питание Вы выбираете здоровье** **и активное долголетие.**

**Соблюдение принципов здорового питания – залог достижения и поддержания нормального веса, профилактики возникновения многих заболеваний, в первую очередь сердечно-сосудистых и сахарного диабета.**

**Правильное питание – это инвестиция в самое доходное предприятие – собственное здоровье.**

**Прилагая усилия сегодня, завтра Вам не придётся тратить время на посещение врачей и деньги на покупку лекарств от многих болезней.**

## **Продукты для правильного питания**

В первую очередь перечислим продукты, которые должны составлять основу сбалансированного рациона:

* овощи с низким содержанием крахмала;
* капуста (морская);
* мясо птицы (белое), крольчатину;
* яичный белок;
* булгур, бурый и дикий рис, овес, кус-кус, гречневая крупа, полба;
* макаронные изделия из твердых сортов пшеницы;
* ржаные и мультизлаковые хлебцы;
* цельнозерновой хлеб;
* нежирная рыба, морепродукты;
* оливковое и льняное масло;
* орехи;
* натуральные специи;
* кисломолочные и молочные продукты (низкокалорийные).

**Следующие продукты стоит употреблять в умеренном количестве:**

* овощи с высоким содержанием крахмала (тот же картофель);
* жирные сыры;
* сладкие фрукты;
* творожный сыр.

**Сказать категорическое «нет» необходимо следующим позициям:**

* кукурузе;
* кондитерским изделиям с высокой калорийностью;
* обычному сахару.

**ПИРАМИДА ПИТАНИЯ**

