



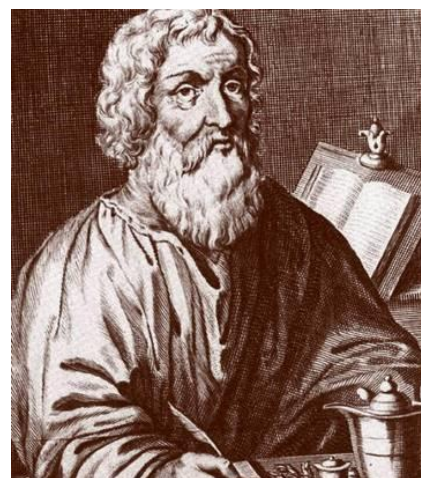
# ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

## ЗАНЯТИЕ 2. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ И КОНТРОЛЬ ВЕСА

Врач-терапевт  
Пахомова Н.В.  
18 женская  
консультация

# Связь питания и болезней

- Избыточное потребление соли → Риск гипертонии
  - Избыточное потребление сахара и сладостей → Риск диабета 2 типа
  - Избыток трансжиров → Риск атеросклероза, инфаркта, инсульта
  - Недостаток клетчатки → Риск развития рака кишечника
- 
- Еда — это либо лекарство либо яд.



*«Пусть еда будет  
вашим лекарством,  
пока лекарства не  
стали вашей едой»*

*Гиппократ*

# Модель «Тарелка здоровья»

- $\frac{1}{2}$  тарелки → овощи и зелень
- $\frac{1}{4}$  тарелки → белок (рыба, курица, творог, яйца)
- $\frac{1}{4}$  тарелки → крупы (гречка, бурый рис, киноа)
- Просто. Без весов и подсчёта калорий.

## Правило тарелки



# Нормы белков, жиров, углеводов

- Белки 70–100 г → строят мышцы и иммунитет
- Жиры 55–75 г → гормоны, усвоение витаминов
- Углеводы 250–300 г → энергия

- Не исключайте ни одну группу!

БЕЛКИ



ЖИРЫ



УГЛЕВОДЫ



# Замените вредное на полезное

- БЫЛО: → СТАЛО:
- Бутерброд с колбасой → Овсянка + яблоко + творог
- Белый хлеб → Цельнозерновой хлеб
- Сладкий кофе → Кофе без сахара
- Голод через 2 часа → Сытость до обеда



# Итог занятия

- Тарелка:  $\frac{1}{2}$  овощи +  $\frac{1}{4}$  белок +  $\frac{1}{4}$  крупы
- Не исключайте ни белки, ни жиры, ни углеводы
- Резкие ограничения → срывы
- Домашнее задание:
- Составьте меню на 1 день по модели тарелки

