

## Советы диетолога

### Какие продукты надо давать с собой школьнику для полезного перекуса



Детям надо давать с собой еду в пластиковых контейнерах с разделителями, чтобы влажные продукты не контактировали с более сухими.

Можно приготовить ребенку с собой в школу мини-сэндвичи из зернового хлеба с сыром.

Также полезно собрать школьнику с собой крекеры овощи — помидоры черри, огурцы, сельдерей, редис, а также орехи, так как они энергетически полезный продукт и дают ощущение сытости. Это могут быть кешью, фундук, грецкий орех, а также предварительно вымытые сухофрукты, сушеные яблоки, свежие фрукты.

В качестве полноценного перекуса можно приготовить небольшой ролл из лаваша с куриной грудкой

### **Поддержка здорового образа жизни и профилактика заболевания в центре внимания**

## ПОВЫШЕНИЕ СОДЕРЖАНИЯ В РАЦИОНЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

в которых, кстати, содержится чуть ли не вся таблица Менделеева. Старайтесь кушать не менее **500 г** фруктов и овощей каждый день, не считая **картофеля!**



## ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ РАВНОВЕСИЕ

Калорийность суточного рациона должна составлять в среднем: **1800-2400 ккал** – для женщин и **2200-3000 ккал** – для мужчин. При этом, энергетическая ценность должна равняться энерготратам организма.



## 5 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



## СОКРАЩЕНИЕ ПРИЕМА ПОВАРЕННОЙ СОЛИ

Здесь необходимо упомянуть о результатах множества исследований, которые свидетельствуют о связи уровня потребления соли с распространением **сердечно-сосудистых заболеваний** – главного фактора смертности в мире.



## ШИРОКОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ

Максимальное включение в рацион цельнозерновых продуктов, являющихся источником необходимых организму растительных белков и сложных углеводов. При средней калорийности в 2000 ккал рекомендуется потреблять в день около **200 г хлеба** (желательно, черного, ржаного, цельнозернового, отрубного) и **40 г различных круп** (примерно одна порция овсяной, гречневой, пшеничной)



## СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

Важно помнить, что здоровое меню – не просто набор необходимых калорий для обеспечения организма энергией, а сбалансированное сочетание белков, жиров и углеводов. **Их процентное соотношение в ежедневном меню – 30-30-40.**





# 5

# ПОРЦИЙ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!



Для сохранения здоровья рекомендуется каждый день съедать по меньшей мере 5 порций фруктов и овощей (примерно 400 грамм), помимо картофеля и крахмалсодержащих корнеплодов



Именно такое количество свежих овощей и фруктов в рационе доказано снижает риск развития многих неинфекционных заболеваний и снабжает организм достаточным количеством клетчатки, витаминами и минералами



Порцией считают такое количество овощей или фруктов, которое помещается в ладонях или размером с кулак

## КАК ДОСТИГНУТЬ РЕКОМЕНДОВАННОЙ НОРМЫ?



Включайте овощи в каждый прием пищи в качестве гарнира или салата



Отдавайте предпочтение сезонным овощам и фруктам

