

## 1. ПИТАНИЕ ПО ПРИНЦИПУ «ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ»

**ЛАЙФХАК:** КРУПЫ ЖЕЛАТЕЛЬНО УПОТРЕБЛЯТЬ СЛЕГКА НЕДОВАРЕННЫМИ – «АЛЬ ДЕНТЕ» – ТОГДА ЧУВСТВО НАСЫЩЕНИЯ БУДЕТ БОЛЕЕ ДЛИТЕЛЬНЫМ.

# ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ ЗДОРОВЬЯ

ТАРЕЛКУ ДИАМЕТРОМ 20-24 СМ  
НУЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА 3 ЧАСТИ:

**1/2** ЧАСТЬ  
ОВОЩИ И ФРУКТЫ

БОЛЬШЕ СЕЗОННЫХ  
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

**1/4** ЧАСТЬ  
УГЛЕВОДЫ

(МАКАРОНЫ,  
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ,  
КРУПЫ, КАРТОФЕЛЬ)

ЕШЬТЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВУЮ  
КРУПУ, КОРИЧНЕВЫЙ РИС,  
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ,  
ПАСТУ ИЗ  
ТВЕРДЫХ СОРТОВ  
ПШЕНИЦЫ. БЕЛЫЙ РИС  
И ХЛЕБ ОГРАНИЧЬТЕ

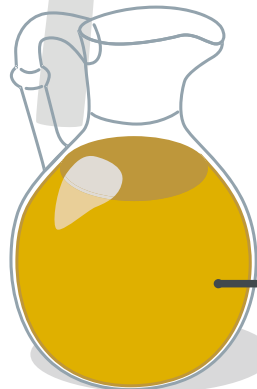
**1/4** ЧАСТЬ  
БЕЛКИ

(РЫБА, МЯСО, ЯЙЦА, ОРЕХИ,  
МОРЕПРОДУКТЫ)

ОГРАНИЧЬТЕ КРАСНОЕ МЯСО, БЕКОН,  
КОПЧЕНЫЕ ОБРАБОТАННЫЕ  
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

ПЕЙТЕ ЧАЙ И КОФЕ БЕЗ САХАРА.  
МОЛОКО И СОК НЕ БОЛЕЕ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ.  
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКОЙ ГАЗИРОВКИ

ГОТОВЬТЕ ПИЩУ И САЛАТЫ С ОЛИВКОВЫМ  
И ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ.  
ОГРАНИЧЬТЕ ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ



# ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ

ЭТО ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ  
ПРИЕМА ПИЩИ ВО ВРЕМЯ ЗАВТРАКА, ОБЕДА И УЖИНА.

## 2. ФОРМУЛА ВОДЫ

ЕСЛИ У ВАС НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС, ТО РЕКОМЕНДОВАНО  
**25-30 МЛ ЖИДКОСТИ НА 1 КГ МАССЫ ТЕЛА.**

ЕСЛИ ВЫ ИМЕЕТЕ ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС И НЕ ПЛАНИРУЕТЕ ХУДЕТЬ,  
РАСЧЕТ ТАКОЙ: 30 МЛ ЖИДКОСТИ НА 1 КГ РЕКОМЕНДУЕМОЙ  
(ИДЕАЛЬНОЙ) МАССЫ ТЕЛА.

**ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ:** НЕ ФАКТИЧЕСКОГО ВЕСА, А РЕКОМЕНДУЕМОГО!  
КАК ЕГО ОПРЕДЕЛИТЬ? **САМАЯ ПРОСТАЯ ФОРМУЛА: РОСТ (СМ) - 100.**  
НАПРИМЕР, 170 СМ - 100 = 70 КГ. ЭТО И ЕСТЬ РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ВЕС.

ЧЕЛОВЕКУ, КОТОРЫЙ РЕШИЛ СНИЖАТЬ ВЕС, ТРЕБУЕТСЯ **40 МЛ  
ЖИДКОСТИ НА 1 КГ РЕКОМЕНДУЕМОЙ (ИДЕАЛЬНОЙ) МАССЫ ТЕЛА.**

ТАК РАССЧИТЫВАЕТСЯ ОБЩИЙ ОБЪЕМ ЖИДКОСТИ, КУДА ВХОДИТ  
ВОДА (50-70% ОТ ОБЩЕГО ОБЪЕМА ВСЕЙ ЖИДКОСТИ),  
ЧАЙ, КОФЕ, КОМПОТ, СУПЫ, СОКИ.

## 3. КАЛОРИИ

НЕОБХОДИМО РАССЧИТАТЬ ВАШУ ДНЕВНУЮ НОРМУ КАЛОРИЙ, КОТОРАЯ  
ЗАВИСИТ ОТ ПОЛА, ВОЗРАСТА, МАССЫ ТЕЛА, АКТИВНОСТИ ЧЕЛОВЕКА.

**ЛАЙФХАК:** ДЛЯ РАСЧЕТА КАЛОРИЙ МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ  
МОБИЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ИЛИ ОНЛАЙН-КАЛЬКУЛЯТОРЫ.

РАССЧИТАЙТЕ СООТНОШЕНИЕ БЖУ (БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ). СОГЛАСНО  
РЕКОМЕНДАЦИЯМ, УСТАНОВЛЕННЫМ В РОССИИ (В ЧАСТНОСТИ, ГУ НИИ ПИТАНИЯ  
РАМН), **НОРМА ПОТРЕБЛЕНИЯ БЕЛКА** ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА СОСТАВЛЯ-  
ЕТ **ОТ 0,75 ДО 1 Г/КГ** МАССЫ ТЕЛА В СУТКИ, С ВОЗМОЖНОСТЬЮ УВЕЛИЧЕ-  
НИЯ ДО 1,6 Г/КГ В ОПРЕДЕЛЕННЫХ СИТУАЦИЯХ. **ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЗАНИМАЮ-  
ЩИХСЯ СПОРТОМ,** ЭТА НОРМА МОЖЕТ СОСТАВЛЯТЬ **ДО 1,8-2,2 Г/КГ.**

## 4. ГЛАВНОЕ – РЕЖИМ

**ЗАВТРАК – ОБЯЗАТЕЛЬНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ.**

ЕГО НЕОБХОДИМО СЪЕСТЬ В ТЕЧЕНИЕ ЧАСА ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ.

**В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ 5-6 РАЗ:**

**3 ОСНОВНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ И 2 ПЕРЕКУСА.**

**РАЗМЕР ПОРЦИИ – ОКОЛО 200 Г.** ЭТО ОПТИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО, ПРИ  
КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК БУДЕТ СЫТ ДО СЛЕДУЮЩЕГО ПРИЕМА ПИЩИ И, ПРИ  
ЭТОМ, НЕ БУДЕТ ИСПЫТЫВАТЬ ЧУВСТВО ТЯЖЕСТИ ОТ ПЕРЕЕДАНИЯ.

**ЛАЙФХАК:** ДЛЯ ОЦЕНКИ РАЗМЕРА ПОРЦИИ, ЕЕ МОЖНО СРАВНИТЬ С  
ЛАДОНЬЮ, КУЛАКОМ, ПРИГОРШНЕЙ.

## 5. РАСПИСАНИЕ

ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ РАССЧИТЫВАЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНО, В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ ПРОБУЖДЕНИЯ И ОТХОДА КО СНУ.

ВОТ **СТАНДАРТНОЕ РАСПИСАНИЕ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ** ДЛЯ ТЕХ, КТО ВСТАЕТ ПОСЛЕ 6 УТРА И РАБОТАЕТ ПО СТАНДАРТНОМУ 8-ЧАСОВОМУ ГРАФИКУ:



|                         |                  |
|-------------------------|------------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>          | 7.00             |
| <b>1 ПЕРЕКУС</b>        | 10.00            |
| <b>ОБЕД</b>             | до 14.00         |
| <b>ПОЛДНИК</b>          | до 16.00         |
| <b>УЖИН</b>             | до 18.00         |
| <b>ВЕЧЕРНИЙ ПЕРЕКУС</b> | за 2 ЧАСА ДО СНА |

**ЛАЙФХАК: ВАРИАНТЫ ПЕРЕКУСОВ НА РАБОТЕ:**

- 🍷 БУТЕРБРОДЫ ИЗ ХЛЕБЦЕВ И НЕЖИРНОГО СЫРА
- 🍷 ХЛЕБЦЫ С РЫБОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ
- 🍷 ДОМАШНЯЯ ПАСТИЛА БЕЗ САХАРА
- 🍷 НАРЕЗКА ИЗ ОВОЩЕЙ С 5% ДОМАШНИМ СЫРОМ
- 🍷 ЯЙЦА С ЗЕЛЕНЬЮ, ОВОЩАМИ
- 🍷 НАТУРАЛЬНЫЙ КЕФИР ИЛИ ЙОГУРТ
- 🍷 СУХОФРУКТЫ, ОРЕШКИ

**СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ПРИВЫЧКА ФОРМИРУЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 21 ДНЯ.**

**ПЕРЕХОДИТЕ К ПРАВИЛЬНОМУ ПИТАНИЮ ПОСТЕПЕННО:**

СНАЧАЛА МОЖНО ЗАВЕСТИ ПРИВЫЧКУ ЗАВТРАКАТЬ (СИЛИ ЗАВТРАКАТЬ ПОЛЕЗНО), ЗАТЕМ ПОМЕНЯТЬ ОБЕД, ЗАТЕМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛИШНИХ НЕПОЛЕЗНЫХ ПЕРЕКУСОВ...

**ДАЙТЕ СЕБЕ И ВАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ВРЕМЯ ПРИВЫКНУТЬ И АДАПТИРОВАТЬСЯ. И ТОГДА ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ!**



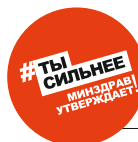
Областной центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики



**profilaktica.ru**  
всё о профилактике  
заболеваний и здоровом  
образе жизни



информационный  
сетевой ресурс  
**ЗДОРОВЬЕ  
УРАЛЬЦЕВ**



8 800 200 0 200  
ТАКЗДОРОВО.RU



Областной центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики

**ПИТАЕМСЯ  
И ДЕРЖИМ  
СЕБЯ  
В ФОРМЕ**

**СОВЕТЫ  
И ЛАЙФХАКИ  
ДИЕТОЛОГА**