ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Режим питания

Принцип рационального питания — распределение суточного рациона на отдельные приёмы пищи.

- Дробное, 4-5 раз в день. Регулярное, в одно и то же время.
- Последний приём пищи не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна.
- Промежутки между приёмами пищи не более 4 часов.
- Время, затрачиваемое на еду, не менее 20-30 минут.



Суточный рацион питания

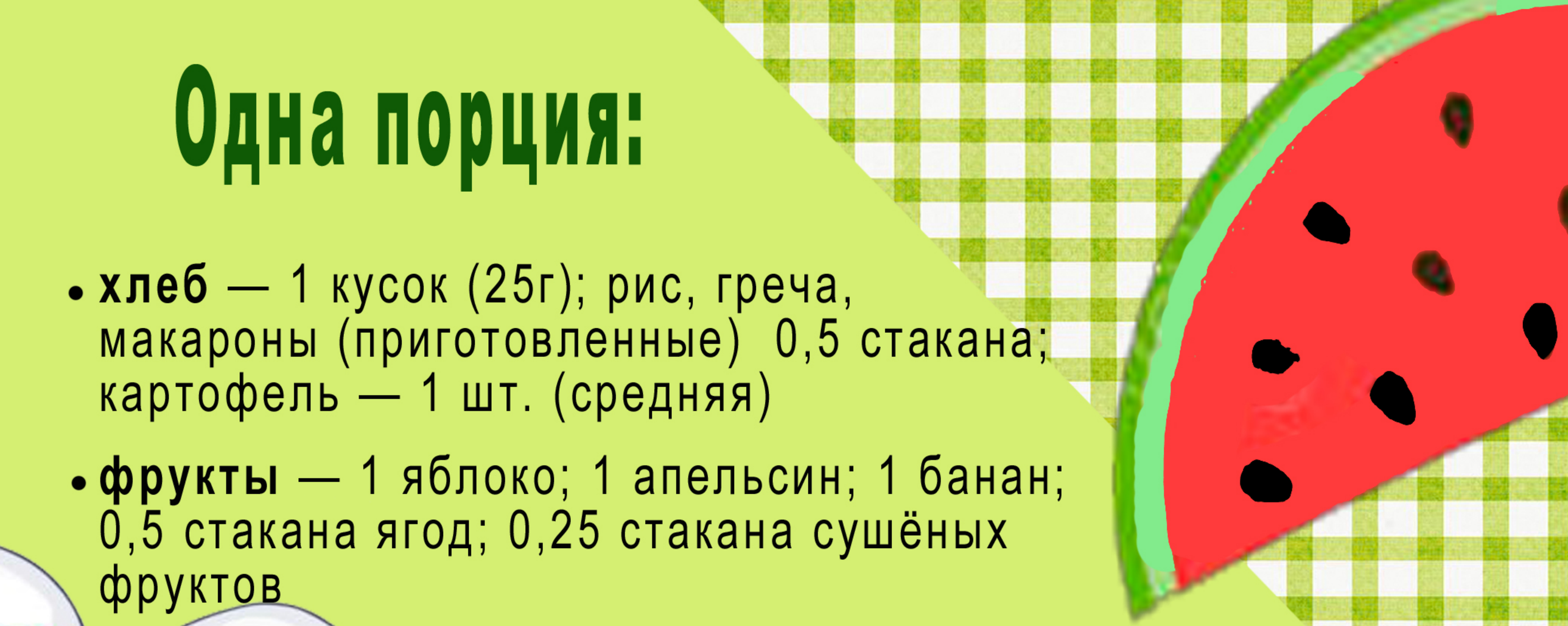
ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Продукты в порциях:

- хлеб, каши (крупы), картофель — 6-11 порций
- фрукты — 3-6 порций
- овощи — 2-4 порции
- молоко и молочные продукты — 2-4 порции
- мясо, рыба, бобовые, орехи — 2-4 порции
- жиры животного происхождения, сладости — изредка в небольших количествах
- растительное масло — 2-4 порции



Одна порция:



- **хлеб** — 1 кусок (25г); рис, греча, макароны (приготовленные) 0,5 стакана; картофель — 1 шт. (средняя)
- **фрукты** — 1 яблоко; 1 апельсин; 1 банан; 0,5 стакана ягод; 0,25 стакана сушёных фруктов
- **овощи** — 0,5 стакана приготовленных или измельчённых сырых овощей
- **молочные продукты** — 1 стакан молока или кефира; 45 г твёрдого сыра; 0,5 стакана творога
- **мясо, рыба** — 70-90 г
- **яйца** — 2 шт.
- **растительное масло** — 1 столовая ложка
- **орехи** — 35 г

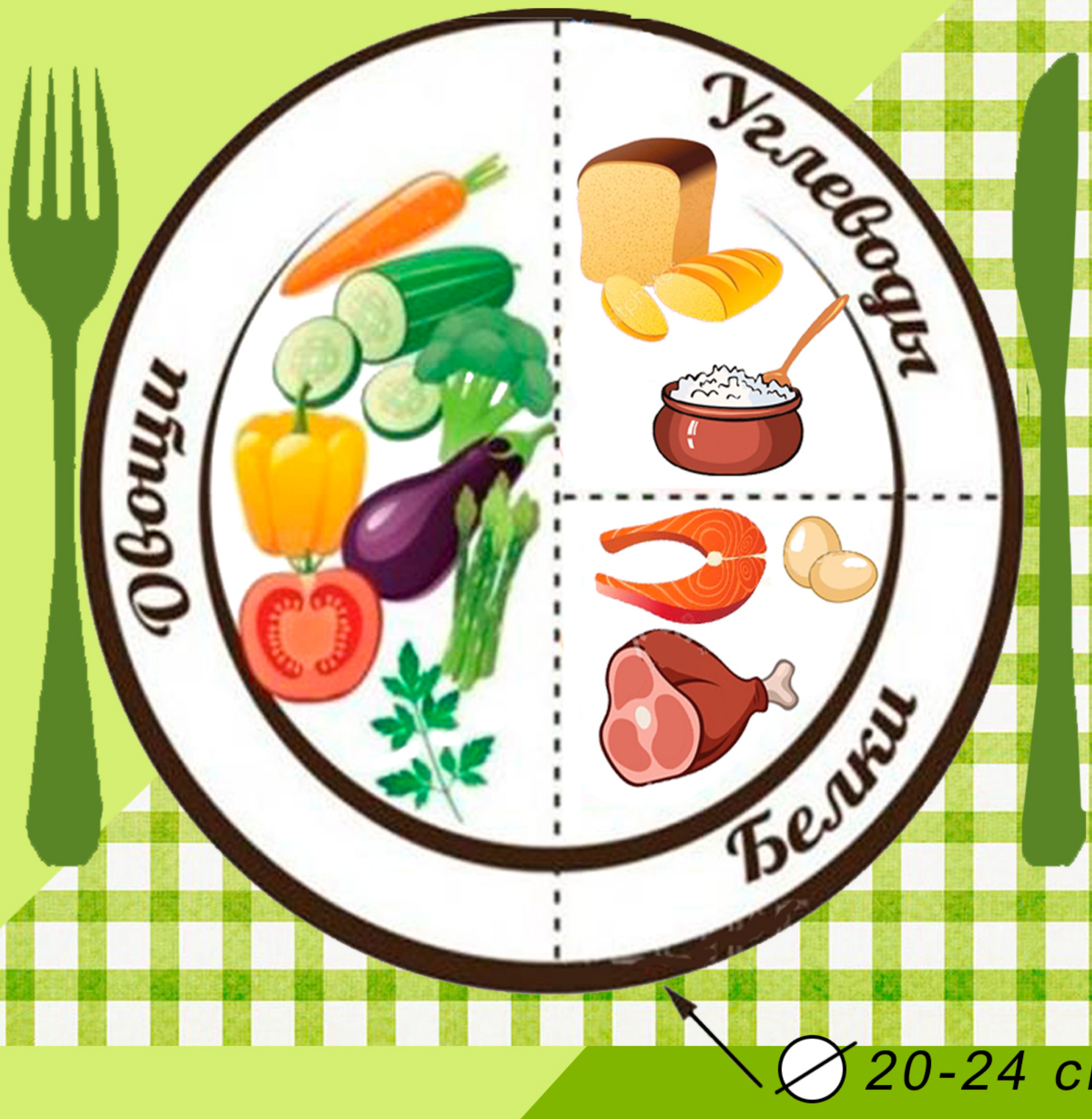


ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Правило «Тарелки»

На тарелке ¼ — белки (мясо, рыба, птица),
¼ — зерновые
½ — овощи,
порция не должна превышать размера своей ладони.



20-24 см

ГЦМП ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Здоровый перекус



- Фрукты
- Йогурт
- Орехи небольшое количество - очень калорийны
- Сыр – не более 50 г

Использовать в качестве перекуса конфеты, пирожные, торты нежелательно.
В них много сахара и жира и минимум полезных пищевых веществ.
Такие ежедневные перекусы способствуют риску развития сахарного диабета, ожирения и нарушения углеводного обмена