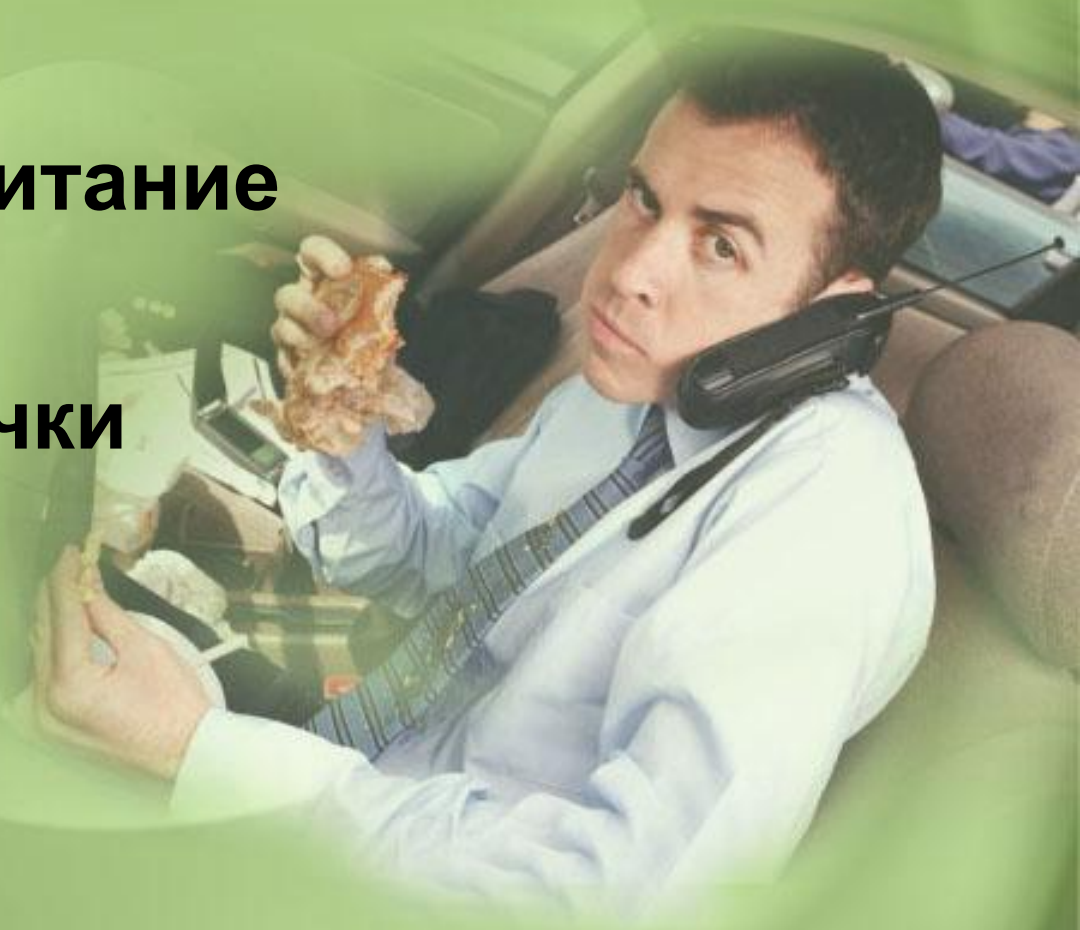


Как живет современный человек?

- мало движения
- неправильное питание
- стрессы
- вредные привычки
- плохая экология



**Питание
является основным фактором,
определяющим самочувствие**

70%



**«Судьбы наций зависят от
того, как они питаются»
Брийя-Саварен**

Что такое сбалансированное питание?

- Калорийность
- Питательная ценность
- Питьевой режим
- Режим питания



Калорийность

Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания

НОРМА

1800-2500 Ккал

РЕАЛЬНОСТЬ

2500-3000 Ккал

По данным Института питания РАМН

Раньше

Физическая
активность

+

200 кг/год

Потребляемая
пища

Потребляемая
пища

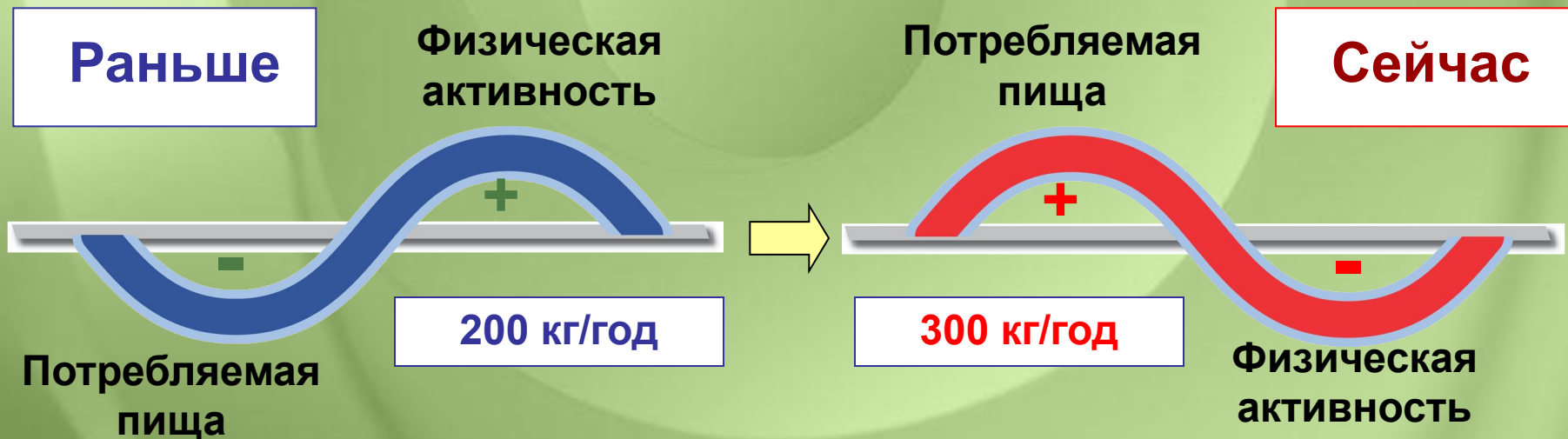
+

300 кг/год

Физическая
активность

Сейчас

-



Калорийность

**Питательная
ценность**

**Питьевой
режим**

**Режим
питания**



В ИЗБЫТКЕ:
Жиры, углеводы,
вредные вещества,
образующиеся в
результате
приготовления пищи,
соль.

В НЕДОСТАТКЕ
Витамины, минералы,
белки, аминокислоты,
клетчатка, вода,
растительные
масла.



Дефицит основных витаминов 56-58%

Дефицит витамина С 80%

По данным Института питания РАМН

Калорийность

Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания

**В день
нужно:**



← В умеренном количестве
жиры и сладости

← 2-3 порции молочных
продуктов

← 2-3 порции белка (рыба,
мясо, курица, яйца, фасоль,
орехи, соевые продукты)

← 2-4 порции фруктов
3-5 порций овощей

← 6-11 порций
разнообразных
зерновых

НО: это дорого, требует времени, и часто бывает слишком калорийно



**«Лекарство должно
стать пищей,
а пища –
лекарством»**

Гиппократ

Что такое биологически активные добавки?

**«Концентраты биологически активных
веществ, предназначенных для
непосредственного приема или
введения в состав пищевых продуктов
с целью обогащения рациона питания
человека отдельными биологически
активными веществами или их
комплексами»**

Минздрав РФ

Калорийность

Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания

1.5-2 литра в день!



Вода питьевая,
минеральная



Зеленый
чай



Свежие соки



Кофе,
черный чай



Пакетированные
соки



Газированные
напитки



Горячая пища

Калорийность

Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания



УТРО

ДЕНЬ

ВЕЧЕР

НОЧЬ

Завтрак

Перекус

Перекус

Обед

Перекус

Перекус

Ужин

НЕПРАВИЛЬНЫЙ

Отсутствие
полноценного
завтрака

Пропуск приемов
пищи

Калорийные
перекусы

Еда перед сном

Завтрак
20-25%

Перекус
5%

Обед
45-50%

Перекус
5%

Ужин
20-25%

Перекус
5%

ПРАВИЛЬНЫЙ

Сбалансированный
завтрак

Дробно, регулярно

Последний прием пищи
за 3-4 часа до сна

ЭНЕРГОЗАТРАТЫ

Итак: сбалансированное питание

Калорийность

Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания



1800 - 2500
Ккал



Коррекция избытков
и
недостатков



1,5 – 2
литра в день



Дробное регулярное
питание



Физическая
активность



Здоровый
образ жизни

Калорийность

Питательная
ценность

Питьевой
режим

Режим
питания



Продукты NSP

Часть сбалансированного питания



снижение
калорийности
рациона



восполнение
дефицита
ценных веществ



соблюдение
питьевого
режима



здоровые
привычки
питания



**Сбалансированное
питание**

**Отличное
самочувствие**

Энергия

**Защитные силы
организма**

Контроль веса



**«Здоровье гораздо больше зависит от
наших привычек и питания, чем от
врачебного искусства»**

Леббок