

## **Средняя суточная калорийность пищи при нормальной массе тела составляет**

ДЛЯ МУЖЧИН — 2500 ККАЛ

ДЛЯ ЖЕНЩИН — 2000 ККАЛ





Калорийность потребляемой пищи рассчитывается путём складывания энергетической ценности продуктов, съеденных за сутки

**Энергетическая ценность продукта – это количество ккал в 100гр. продукта, которые указываются на упаковке**







## Распределение калорий по приёмам пищи:

- завтрак – 25%
- перекус – 10%
- обед – 35%
- перекус – 10%
- ужин – 20%







Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики



takzdorovo.ru

**Первый и простой шаг в  
снижении калорийности  
питания — уменьшение  
обычных порций  
потребляемых блюд на 1/4 —  
1/3 часть, т.е. 1800-1200  
ккал/сутки**







## ПРАВИЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ НА ТАРЕЛКЕ

$\frac{1}{2}$  – овощи

$\frac{1}{4}$  – белковые продукты (птица, красное мясо, яйца, морская рыба, творог, бобовые)

$\frac{1}{4}$  – углеводные продукты (крупы, макаронные изделия, картофель)





1 порция белков  
= 1 ладонь



1 порция овощей  
= 1 кулак



1 порция углеводов  
= 1 пригоршня



1 порция жиров  
= 1 большой палец

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ РАЗМЕРА ПОРЦИЙ С ПОМОЩЬЮ РУКИ ПОМОЖЕТ НЕ ПЕРЕЕДАТЬ И СБАЛАНСИРОВАТЬ РАЦИОН:

- порция салата, овощного гарнира – две горсти
- порция фруктов, картофеля, пасты, круп – размер кулака
- порция ягод – горсть
- порция рыбы, мяса – ладонь, толщина порции должна соответствовать толщине ладони
- порция твёрдого сыра – большой палец
- порция любого жира (сливочного, растительного масла) – верхняя фаланга большого пальца, или 1 чайная ложка








## **ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ ОТНОСИТЕЛЬНО ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПИТАНИЯ, ЕСЛИ У ВАС ИМЕЮТСЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

- пищеварительной системы
- сердца и сосудов
- другие серьёзные заболевания





## ОЖИРЕНИЕ – НЕ ЭСТЕТИЧЕСКИЙ ДЕФЕКТ, А ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИВОДЯЩЕЕ К СЕРЬЁЗНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

**Обращайтесь в Центры здоровья, где специалисты**

- рассчитают индекс массы тела и выявят наличие избыточного веса или ожирения
- проведут консультирование по коррекции питания, научат вести грамотный подсчёт калорий для снижения веса

Подсчёт калорийности продуктов, употребляемых в пищу, наиболее действенный и безопасный способ снизить вес и улучшить самочувствие



tskzdorovo.ru



Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики