

Забиться о здоровом питании



Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижают риск развития инсульта на 35%.

- Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета на 25%.
- Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышения артериального давления на 15%, сахарного диабета – на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раза в неделю) - на 30%.
- Потребление 30 г. орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.
- Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.
- Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в

организме и повысит умственную активность.

- Рацион здорового питания (ежедневное потребление цельных злаков, овощей, фруктов, орехов, рыбы в оптимальном количестве) снижает риск смертности на 56%.

«Тарелка здорового питания»



Правильное соотношение между продуктами – залог полноценности рациона. Баланс между углеводами, жирами и белками – основа здорового питания.

Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном распределении «мест» для продуктов. Правило актуально для основных

приёмов пищи – завтрак, обед и ужина.

Знаешь, что ешь

Овощи и фрукты ежедневно

- 5 порций овощей и фруктов обеспечивают необходимый уровень пищевой клетчатки.
- На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или рагу из овощей).
- Два больших фрукта в день – это минимум! Больше можно – меньше нельзя!
- На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом.
- Самый оптимальный десерт – это ягоды. Они имеют низкую калорийность, несут низкую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием пищевых волокон.
- Цельные фрукты и ягоды предпочтительны сокам, пюре и «смузи». Фрукты содержат пищевую

клетчатку, сдерживающую быстрое усвоение сахаров.

- Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.

Здоровый перекус

- Чаепитие полезнее с сухофруктами, орехами и ягодами



- Свежие, замороженные или сушеные ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта



- Используйте низкожировые или обезжиренные молочные продукты в качестве «перекуса». Например: творог

или йогурт. Выбирайте продукты без дополнительных сладких добавок!



- Продукты из злаков, семян и орехов – отличный вариант для перекуса.



- Низкокалорийные сладости – это миф! Старайтесь свести к минимуму употребление кондитерских изделий.



Автор: Тарелкина О.В., врач-стоматолог детский
(заведующий стоматологическим отделением)
Редактор: Палазник И.А., врач по медицинской профилактике

Компьютерная верстка и оформление: Палазник И.А.
Ответственный за выпуск: Слайковская Л.А. главный врач
Тираж 200шт.

Учреждение здравоохранения
«17-я городская детская
клиническая поликлиника»

ЗДОРОВЬЕ И СИЛА В ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ



Минск 2025