



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%



**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 серьезные заболевания



Поделись информацией
с друзьями и близкими

