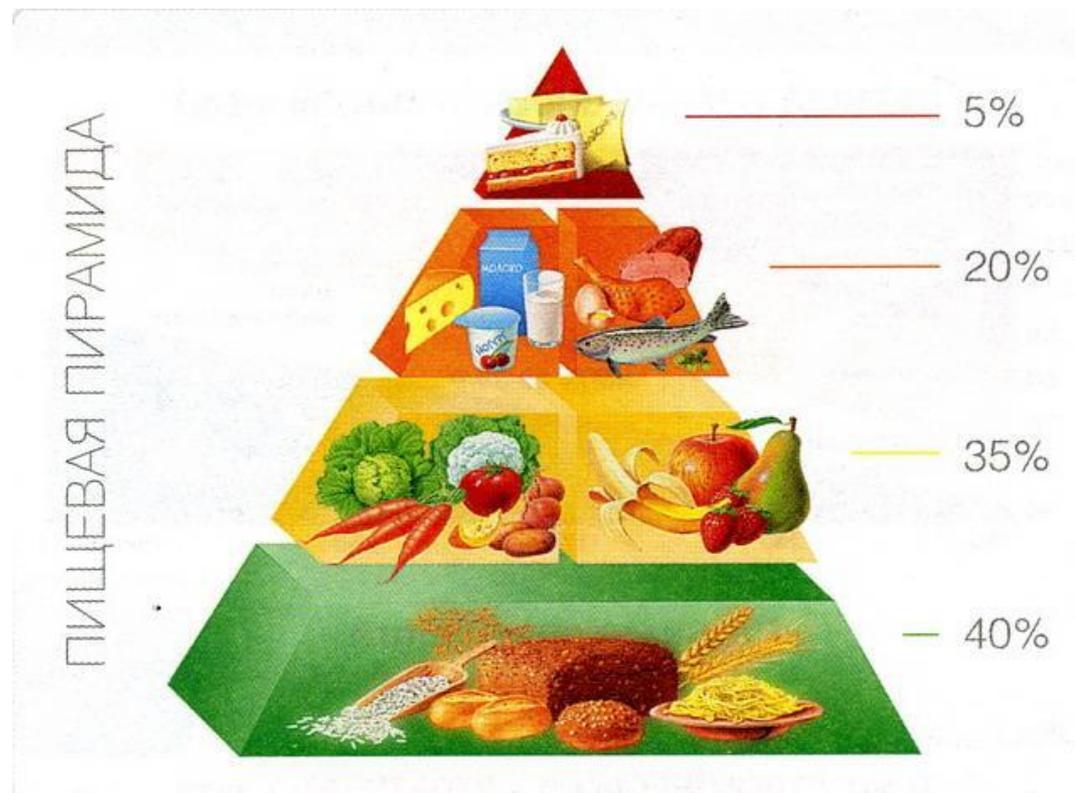


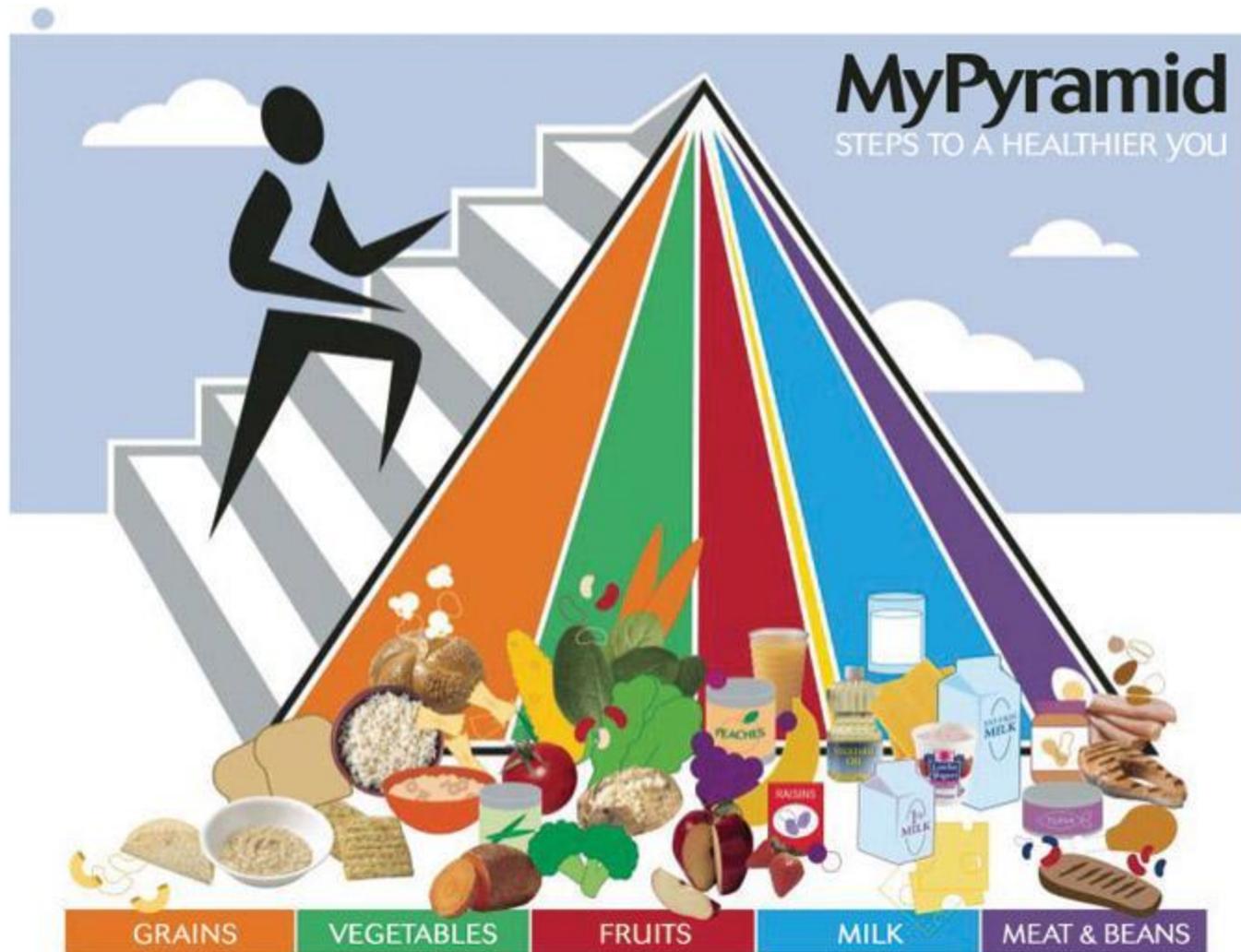
Построение правильного рациона питания



Пирамида питания



Ваша пирамида питания



Основной обмен:

- Для женщин

$$OO = 10 * MT \text{ (кг)} + 6,25 * \text{рост (см)} - 5 * \text{возраст} - 161$$

- Для мужчин

$$OO = 10 * MT \text{ (кг)} + 6,25 * \text{рост (см)} - 5 * \text{возраст} - 5$$

Коэффициент физической активности

- * **1,1** – малоподвижный образ жизни
- * **1,3** – умеренная физическая
активность
- * **1,5** – тяжелая физическая работа

Учитываем снижение веса

- - **15-20 %** от энергетической ценности рациона

Расширяем свой рацион

- В вашем рационе каждый день должны быть **6 основных групп продуктов**



Калории	1000	1200	1500	1600	1800
фрукты	3 порц.	3 порц.	4 порц.	4 порц.	4 порц.
Овощи	5 порц.	5 порц.	6 порц.	6 порц.	6-7 порц.
Зерновые	3 порц.	3-4 порц.	4 порц.	6 порц.	7-8 порц.
Белки	6 порц.	7 порц.	8 порц.	8 порц.	9-10 порц.
Молоко	1 чашка	2 чашки	2 чашки	2 чашки	3 чашки
Жиры	2 ч.л.	2 ч.л.	3 ч.л.	3 ч.л.	3 ч.л.



1 группа – Зерновые/крахмалистые

- Хлеб из муки грубого помола, отрубной, зерновой
- Макароны изделия из твердых сортов пшеницы
- Крупы – овсяная, гречневая, рис и т. д.
- картофель

1 порция

- 1 ломтик хлеба
- 0,5 чашки приготовленного риса, пасты, круп.
- Картофель – 1 среднего размера

2 группа - Овощи



- Свежие, замороженные, тушеные, отварные, на пару
- 100% овощной сок



ОВОЩИ

- 1 порция: - 1 чашка овощного сока
- 1 чашка свежей листвы салата
- 1/2 чашка сырых или приготовленных овощей.

3 группа - Фрукты

- Фрукты
- Ягоды
- Сухофрукты
- 100% соки



Фрукты

- 1 порция:
 - 1 чашка свежавыжатого сока
 - 1/4 чашки сухофруктов.
 - 1 средний фрукт (апельсин, яблоко)
 - 1 чашка крупных ягод или 1/2 чашки мелких.

4 группа – Молочные продукты

- Молоко, йогурт, кефир



Молочные продукты

- 1 порция: - 1 стакан молока, йогурта или кефира

5 группа - Белки

- Мясо, птица, рыба
- Бобовые – фасоль, горох, нут, чечевица
- Яйца
- Сыр
- Творог



Белки

- 1 порция:
 - 30г приготовленного мяса, рыбы, птицы
 - 1 яйцо/2 белка
 - 30г сыра
 - 50г творога
 - 0,5 чашки сухих бобов.

6 группа - Жиры

- Растительное масло
- Орехи
- Салатные заправки



Жиры

- 1 ч.л. растительного масла или салатной заправки
- 1 ст.л. семечек
- 6 небольших орехов

Учимся различать голод и аппетит

- Голод – это физиологическая реакция нашего организма на недостаток питательных веществ в крови
- Аппетит – это психологическая потребность в получении удовольствия от еды

- **Мои контакты:**
- Tvoydietolog.ru – сайт
- «Твой диетолог» - группа вконтакте
- tvoydietolog@gmail.com