

[www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru)



[www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru)



ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО  
вашего  
питания

**ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРГ**



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Администрация г.Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Сбалансированное питание в совокупности с физическими нагрузками предотвращает риск возникновения многих заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических.

**ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ** – это оптимальное соотношение компонентов приема пищи во время завтрака, обеда и ужина.

**ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ ЗДОРОВЬЯ** – тарелку 20-24 см делим пополам. Затем одну часть тарелки делим еще раз. Получилось три части.

Большую часть тарелки должны занимать овощи и фрукты. ¼ тарелки – углеводы (макароны, цельнозерновой хлеб, крупы, картофель), ¼ – белки (рыба, мясо, яйца, орехи, морепродукты).

В день мы должны употреблять 3 таких «тарелки». Также допускаются пара перекусов из 2-3 порций кисломолочных продуктов (1 порция – с ваш кулак, около 80 граммов). Если ваша цель – снизить вес, то вечерняя **ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ** – это ½ овощей и ¼ белков, без углеводов.

## ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ

Готовьте пищу и салаты с оливковым и подсолнечным маслом. Ограничьте животные жиры.



Пейте кофе и чай без сахара. Молоко и сок не больше 1-2 раз в день. Откажитесь от сладкой газировки.

Больше сезонных овощей и фруктов



Ешьте цельнозерновую крупу – коричневый рис, хлеб из ржаной муки, пасту твердых сортов пшеницы. Белый рис и хлеб ограничьте.

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи, ограничьте красное мясо, бекон, копченые и обработанные мясные продукты



**БУДЬТЕ АКТИВНЫ!**

**ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ** – это ваш вкусный и сбалансированный рацион для профилактики рака и сердечно-сосудистых заболеваний.

### Диетологи рекомендуют:

1. Ежедневно употребляйте не менее 400 граммов овощей и фруктов, сырых и правильно приготовленных.
2. Исключите из рациона продукты из переработанного «красного» мяса: колбасы, сосиски, ветчины и т.д.
3. Ограничьте употребление натурального красного мяса до 500 граммов в неделю.
4. Сократите потребление продуктов с трансжирами: кондитерские изделия, полуфабрикаты, фаст-фуд, продукты, жаренные во фритюре. Избегайте продуктов, в составе которых есть маргарин или гидрогенизированный жир.
5. Ограничьте общее употребление сахара.
6. Не досаливайте пищу. Общее количество соли, поступающее в организм с пищей, не должно превышать 5 граммов в сутки.
7. Не забывайте о физической нагрузке – ежедневной, умеренной, не менее 30 минут в день.