

Баланс энергии —



**ГЛАВНЫЙ
ПРИНЦИП ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**



$< = >$



Поступающая энергия = Расход энергии

Масса тела постоянная

Поступающая энергия $<$ Расход энергии

Масса тела уменьшается

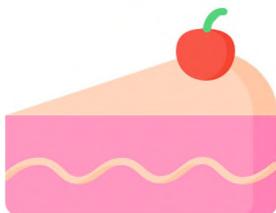
Поступающая энергия $>$ Расход энергии

Масса тела увеличивается



650-900 ккал / 100 г

Самая калорийная пища:
растительные масла, животные жиры, приправы, орехи и семечки



450-600 ккал / 100 г

Пирожные, печенье,
конфеты, халва



200-350 ккал / 100 г

Среднекалорийные продукты:
крахмалосодержащие продукты,
хлеб, крупы, мука



38-90 ккал / 100 г

Фрукты



10-40 ккал / 100 г

Огурцы, помидоры, капуста,
кабачки, зелень, морковь

**КАЛОРИЙНОСТЬ ПРОДУКТОВ ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ
ЗАВИСИТ ОТ СОДЕРЖАНИЯ В НИХ ЖИРА**

КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮД В РАСЧЕТЕ НА ОДНУ ПОРЦИЮ

Бутерброд

95 г, 360 ккал

Хлеб 25 г = 65 ккал

Масло сливочное 10 г = 75 ккал

Колбаса 30 г = 120 ккал

Сыр 30 г = 100 ккал



Каша гречневая

190 г, 310 ккал

Гречка отварная 80 г = 200 ккал

Масло сливочное 10 г = 75 ккал

Молоко 100 мл = 35 ккал

Салат овощной с растительным маслом

170 / 5 г = 67 ккал

С майонезом 170 / 20 г = 181 ккал

Огурец 50 г = **5 ккал**

Помидор 50 г = **7 ккал**

Капуста белокачанная 50 г = **14 ккал**

Перец сладкий 20 г = **5 ккал**

Масло растительное 1 ч. л. = **36 ккал**

или майонез 1 ст. л. = **150 ккал**



Капуста квашеная, 100 г = 14 ккал

**Капуста квашеная с брусникой,
яблоком и растительным маслом,**

100 г = 72 ккал

Борщ, 250 г = 145 ккал

**Бефстроганов из говядины
с картофельным пюре (с маслом
и молоком), 200 г = 419 ккал**



Напитки, 250 мл

Чай черный/зеленый	7,5 ккал
Чай черный/зеленый с молоком	20 ккал
Чай черный/зеленый с сахаром	22,5 ккал
Чай черный с сахаром и лимоном	25 ккал



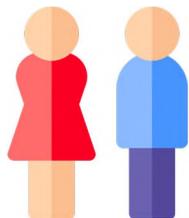
Кофе натуральный с сахаром	25 ккал
Кофе растворимый с сахаром	69 ккал

**ЗНАЯ ВКЛАД БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ
В КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА, МОЖНО ПОНЯТЬ,
СООТВЕТСТВУЮТ ЛИ ПРОДУКТЫ НОРМАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

НОРМЫ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ЗАВИСЯТ ОТ:



- Пола
- Возраста
- Веса



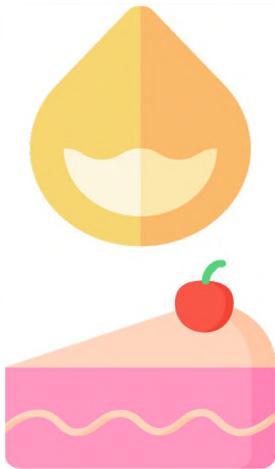
- Интенсивности
трудовой
деятельности

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

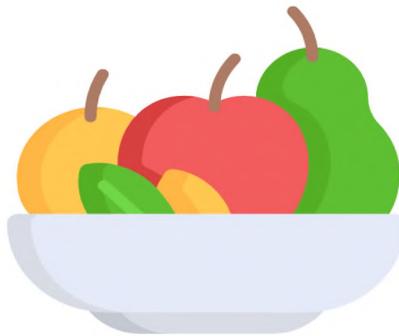
Интенсивность трудовой деятельности	 Женщины/ мужчины
 Для людей умственного труда	2200-2500
 Для людей тяжелого физического труда	2500-3400

АЗБУКА СТРОЙНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

Ограничиваю
высококалорийные
продукты



Делю пополам
привычную порцию
среднекалорийные
продукты



Без ограничений
низкокалорийные
продукты



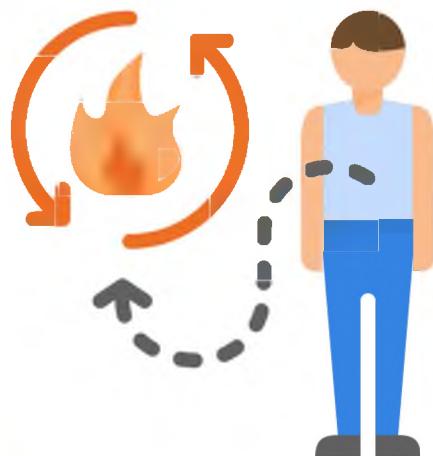
жиры
сладости
алкоголь

крахмал
белки
молоко
фрукты

овощи –
на каждый
прием пищи

КАК ПОТРАТИТЬ 150 ККАЛ?

(ОДНА СТОЛОВАЯ ЛОЖКА МАЙОНЕЗА)



Мыть окна
или полы
60-80 мин



Играть
в волейбол
50-60 мин



Ходить со
скоростью
3,5 км/час
45 мин



Быстро
танцевать
45 мин



Активно
плавать
30 мин



Бегать
20 мин