

Баланс энергии —



**ГЛАВНЫЙ
ПРИНЦИП ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**



$< = >$



Поступающая энергия = Расход энергии

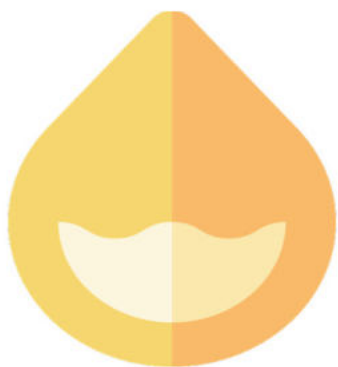
Масса тела постоянная

Поступающая энергия $<$ Расход энергии

Масса тела уменьшается

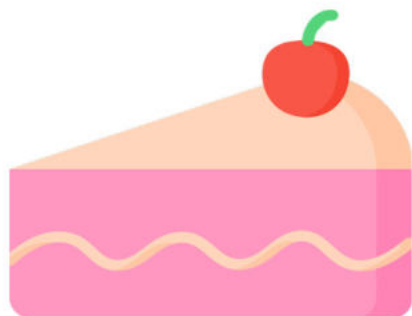
Поступающая энергия $>$ Расход энергии

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

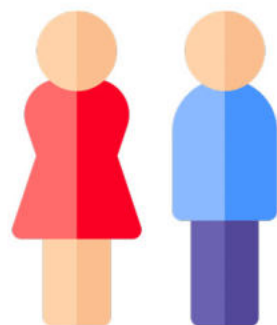
69 ккал

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

НОРМЫ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ЗАВИСЯТ ОТ:



- Пола
- Возраста
- Веса



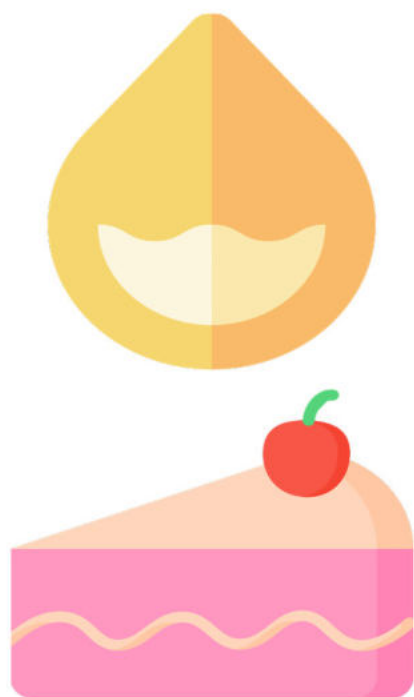
- Интенсивности трудовой деятельности

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?

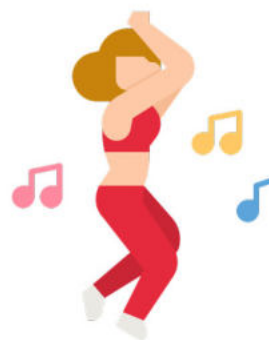
(ОДНА СТОЛОВАЯ ЛОЖКА МАЙОНЕЗА)



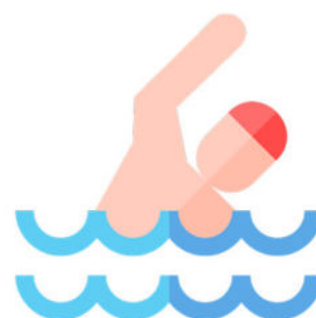
**Мыть окна
или полы**
60-80 мин



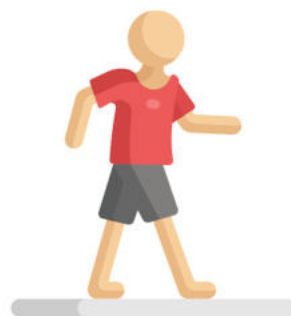
**Играть
в волейбол**
50-60 мин



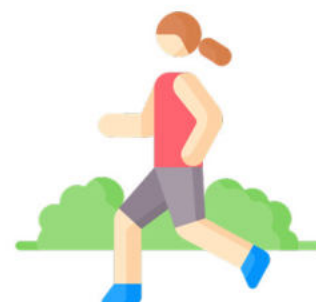
**Быстро
танцевать**
45 мин



**Активно
плавать**
30 мин



**Ходить со
скоростью
3,5 км/час**
45 мин



Бегать
20 мин