



ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ СБАЛАНСИРОВАННОГО РАЦИОНА

Гарвардская тарелка или тарелка здорового питания.

Гарвардскую тарелку питания разработали в школе общественного здравоохранения Гарварда. Этот метод позволяет контролировать рацион, делать его более сбалансированным. Преимущества такого принципа питания — простота, понятность и доступность.

Идея гарвардской тарелки здорового питания — сформировать рацион, опираясь на пропорции определенных продуктов в каждом приеме пищи.

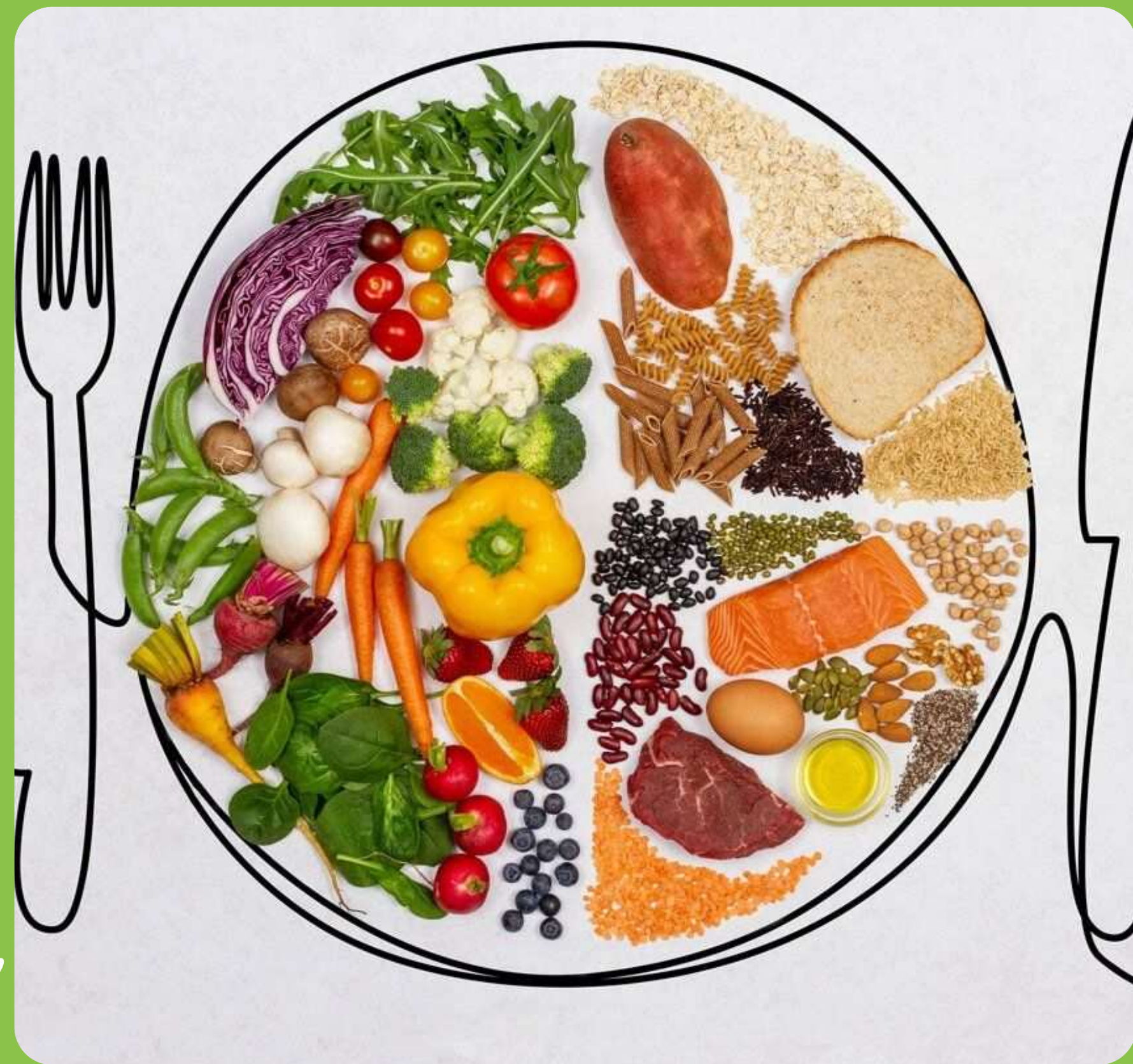


ПРАВИЛЬНАЯ ТАРЕЛКА

Возьмите тарелку диаметром

- ✓ 21-23 см (для женщин)
- ✓ 23-26 см (для мужчин)

- 1/2 заполните овощами, зеленью и/или фруктами
- 1/4 источниками белка: мясо, морепродукты, бобовые, яйца, творог
- 1/4 источниками сложных углеводов: крупы, макароны, картофель, хлеб



Правило "ладони"

Если питаться по этим ориентирам, то для среднего мужчины калорийность будет составлять около 2300-3000 ккал в день и 1500-2100 — для женщины (все индивидуально и зависит от размеров Вашего тела и соответственно рук). При этом само по себе питание по соотношению белков, жиров и углеводов достаточно полноценно и соответствует общим рекомендациям

При выборе объема порции можно ориентироваться на свою ладонь.

- Порция мяса и рыбы размером с ладонь (жирные виды - без пальцев, нежирные - во всю длину).
- Зелень - большая горсть 2х рук.
- Ягоды, фрукты - горсть, помещающаяся в обе ладони.
- Овощи - кулак или ориентироваться на половину тарелки.
- Крупы и макароны в сухом виде - кулак.
- Углеводы в приготовленном виде - пригоршни (в одной пригоршне примерно 15-30 г углеводов).
- Орехи и семена - чашеобразная ладонь.
- Жиры - по объему большого пальца.



	Мужчины	Женщины
Белки	6-8 ладоней	4-6 ладоней
Жиры	6-8 больших пальцев	4-6 больших пальцев
Углеводы	6-8 пригоршней	4-6 пригоршней
Овощи	6-8 кулаков	4-6 кулаков



Питьевой режим

Пейте воду, чай или кофе (без или с небольшим количеством сахара). Ограничьте употребление коровьего молока (1-2 порции в день) и сока (1 небольшой стакан). Избегайте сладкие напитки.

ИСТИНА В ВОДЕ

Вода - основа жизни и энергии



ЛЕГКИЕ
90% воды

МОЗГ
75% воды

КОЖА
85% воды

КОСТИ
24% воды

МЫШЦЫ
75% воды

СОВЕТ:
Выпивайте 1 стакан воды сразу после подъема утром!

Вода в организме человека

0-1 год	5-15 лет	20-35 лет	40-50 лет	60-80 лет
86%	75%	65%	55%	50%

Ежедневная норма потребления воды в зависимости от веса

КГ	9	18	27	36	45	54	72	90	108	126
Л	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	2	2,5	3	3,5