

Баланс энергии —



ГЛАВНЫЙ ПРИНЦИП ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

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



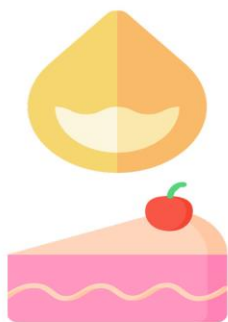
Активно
плавать
30 мин



Бегать
20 мин

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

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

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**

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**



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



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

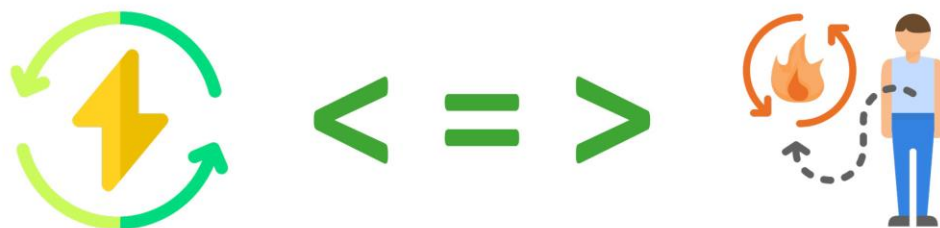
Фрукты



10-40 ккал / 100 г

Огурцы, помидоры, капуста, кабачки, зелень, морковь

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



Поступающая энергия = Расход энергии

Масса тела постоянная

Поступающая энергия < Расход энергии

Масса тела уменьшается

Поступающая энергия > Расход энергии

Масса тела увеличивается