

ПИТАНИЕ ПРИ ОЖИРЕНИИ



- Записывайте все, что съели в течение дня.
- Соблюдайте режим питания: питайтесь 4–5 раз в день и в одно время, правильно распределяйте калорийность пищи в течение дня:

Завтрак – 25%;
Обед – 35–40%;
Полдник – 10–15%;
Ужин – 25%.

- Не следует голодать. Еда должна быть вкусной, в достаточном количестве. Ешьте с наслаждением, медленно, тщательно пережевывая пищу.
- Употребляйте пищу в паровом, отварном или сыром (салаты) виде.
- Продукты должны обеспечивать чувство насыщения (нежирные сорта мяса, рыбы), создавать ощущение наполнения желудка (овощи, богатые клетчаткой – капуста, морковь, репа, свекла, стебли сельдерея, листья салата и др.), удовлетворять потребность в сладком (ягоды, чай с фруктами, молоком). Ограничивайте поваренную соль.

- Исключайте легкоусвояемые углеводы – сладости (конфеты, пирожные, мороженое, печенье); ограничивайте потребление хлебобулочных изделий, макарон; употребляйте цельнозерновые злаковые продукты питания.



- Уменьшайте в рационе животные жиры (бараний, свиной); отдавайте предпочтение маложирослому мясу и рыбе, маложирыным молочным продуктам; растительное масло, орехи и семечки употребляйте в небольшом количестве.
- Увеличивайте потребление клетчатки (овощи и фрукты), бобовых (фасоль, чечевица).
- Пользуйтесь «моделью тарелки»: половину тарелки заполняйте овощами, четверть – белковой едой (мясо, рыба, бобовые, яйца), еще четверть – сложными углеводами (крупы, картофель, бурый рис, цельнозерновой хлеб).



И переходите на маленькие тарелки!

**ДИЕТА в переводе с греческого –
ОБРАЗ ЖИЗНИ,
а значит, ей надо следовать всегда.**

**Наша задача – изменить образ жизни,
почувствовать, что вы контролируете
свою жизнь и изменения,
которые в ней происходят!**



КАК ПОДДЕРЖАТЬ ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС



www.gcmp.ru
СПб ГКУЗ «Городской центр
медицинской профилактики» 2013