

# 8-14 АПРЕЛЯ НЕДЕЛЯ ПОДСЧЁТА КАЛОРИЙ



# ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ



## Еда

- Планировать меню на неделю
- Чаще готовить дома
- Завтракать каждый день
- Брать с собой полезный перекус (фрукт, горсть орехов)
- Добавить полезных бактерий (квашеная капуста, йогурт, простокваша)
- Убирать гаджеты во время еды

## Факт

- Здоровое питание снижает риск развития инфаркта, инсульта, диабета и ожирения
- Тщательное жевание полезно для зубов и дёсен, усиливает вкус еды и замедляет приём пищи
- Чтение во время еды увеличивает количество съеденного на 15 %



# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Сахар, соль, кондитерские изделия  
- ограниченное потребление.



Мясо, рыба, бобовые, орехи,  
масло, **молочные продукты** -  
**2-3 приема в день.**



Зерновые продукты, овощи,  
фрукты - 5 и более  
приемов в день = **основа**  
**ежедневного рациона.**



# ПОЧЕМУ Я НЕ ХУДЕЮ?!

Дело не в еде, а в её количестве

Подсчёт калорий "на глазок":

30 г сухих хлопьев  
+ 125 мл молока



**206 ккал**

Немного фисташек  
(20 г)



**116 ккал**

1 ст. л.  
арах-ой  
пасты (15 г)



**90 ккал**



**103 ккал**

5 г сливочного масла  
на 40 г тоста



**135 ккал**

2 ст. л. греческого  
йогурта (50 г)



**66 ккал**

2 ст. л.  
шоколадного  
морженого (125 мл)



**262 ккал**

На самом деле:

100 г сухих хлопьев  
+ 250 мл молока



**489 ккал**

45 г фисташек



**261 ккал**

40 г  
арах-ой  
пасты (15 г)



**238 ккал**



**206 ккал**

20 г сливочного  
масла на 40 г тоста



**255 ккал**

200 г греческого  
йогурта



**264 ккал**

250 мл  
шоколадного  
морженого



**523 ккал**

**987 ккал**

**2236 ккал**

Если не получается терять вес, попробуйте начать считать калории, заменив способ "на глазок" на кухонные весы и калькулятор.



# РАСЧЕТ КАЛОРИЙ



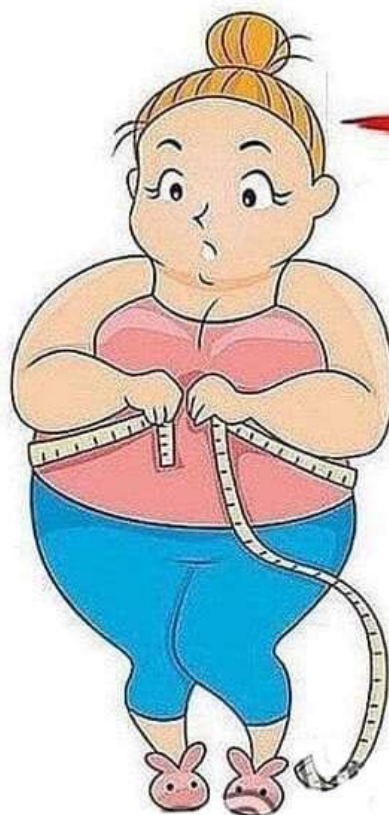
Мужчины:

$9,99 \times \text{вес (в кг)} + 6,25 \times \text{рост (в см)} - 4,92 \times \text{возраст (количество лет)} + 5 = \text{BMR}$



Женщины:

$9,99 \times \text{вес (в кг)} + 6,25 \times \text{рост (в см)} - 4,92 \times \text{возраст (количество лет)} - 161 = \text{BMR}$



Полученную цифру необходимо умножить на коэффициент физической активности (КФА)

Кoeff. А	Физическая активность
1,2	Физическая нагрузка отсутствует или минимальная
1,38	Тренировки средней тяжести 3 раза в неделю
1,46	Тренировки средней тяжести 5 раз в неделю
1,55	Интенсивные тренировки 5 раз в неделю
1,64	Тренировки каждый день
1,73	Интенсивные тренировки каждый день или по 2 раза в день
1,9	Ежедневная нагрузка + физическая работа

# Примерный рацион на день



## Завтрак

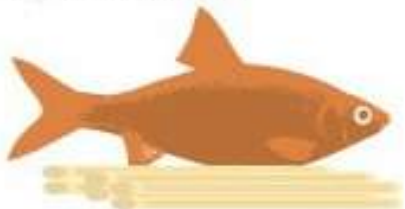
Сложные углеводы  
плюс белок



Овсяная каша  
с ягодами и яйцо  
или омлет с сыром

## Обед

Сложные углеводы  
плюс белок



Паста и рыба

углеводы

57%

2000  
ккал

30%

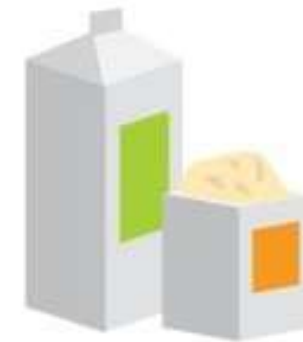
жиры

13%

белок

## Поздний ужин

Белок



Нежирный творог,  
кефир

## Ужин

Клетчатка  
плюс белок



Салат и запечённая  
куриная грудка

## Перекус



Яблоко  
или другой фрукт

# ТЕЛЕФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ КОСТРОМЫ И ОБЛАСТИ



11 апреля 2024 года

с 15:00-17:00

на Ваши вопросы по теме:

**«Принципы питания  
при различных заболеваниях»**

ответит:

**Колесникова Галина Витальевна**

врач-гастроэнтеролог

ОГБУЗ «Костромская областная  
клиническая больница им. Е.И. Королева»

главный внештатный специалист

гастроэнтеролог-диетолог

департамента здравоохранения

Костромской области



**8800-450-03-03**