

# 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

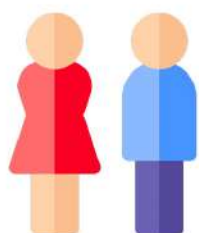
**ЗНАЯ ВКЛАД БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ  
В КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА, МОЖНО ПОНЯТЬ,  
СООТВЕТСТВУЮТ ЛИ ПРОДУКТЫ НОРМАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**



# НОРМЫ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ЗАВИСЯТ ОТ:



- Пола
- Возраста
- Веса



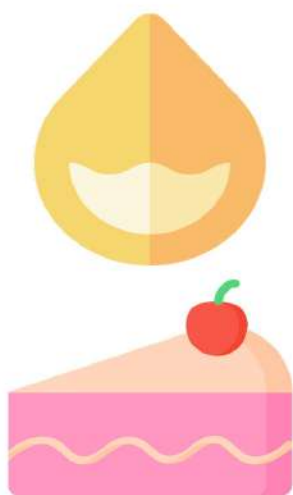
- Интенсивности трудовой деятельности

## 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**