



# ПИЩЕВОЙ СВЕТОФОР

ПОМОЩНИК В СНИЖЕНИИ  
КАЛОРИЙНОСТИ ПИТАНИЯ

**КРАСНАЯ ЗОНА** - продукты, которые  
необходимо сократить  
или максимально ограничить

- Масло сливочное
- Масло растительное
- Сало
- Сметана, сливки
- Сыры более 30% жирности
- Творог более 5 % жирности
- Майонез
- Жирное мясо, копчености
- Колбасные изделия
- Жирная рыба
- Кожа птицы
- Консервы рыбные, мясные и растительные в масле
- Орехи, семечки
- Сахар, мед
- Варенье, джемы
- Конфеты, шоколад
- Пирожные, торты и др. кондитерские изделия
- Печенье, изделия из сдобного теста
- Мороженое
- Сладкие напитки
- Алкогольные напитки

❗ **Растительное масло необходимо в рационе, однако старайтесь употреблять его в небольшом количестве.**

❗ **Следует по возможности исключить такой способ приготовления пищи, как жарение.**

❗ **Старайтесь использовать посуду, позволяющую готовить пищу без приготовления жира.**

**ЖЕЛТАЯ ЗОНА** - продукты, которые  
следует употреблять  
в умеренном количестве

- Нежирное мясо
- Нежирная рыба
- Молоко и кисло-молочные продукты (нежирные)
- Сыры менее 30 % жирности
- Творог менее 5 % жирности
- Картофель
- Кукуруза
- Зрелые зерна бобовых (горох, фасоль, чечевица)
- Крупы
- Макаaronные изделия
- Хлеб и хлебобулочные изделия (не сдобные)
- Фрукты
- Яйца

❗ **«Умеренное количество» означает половину от вашей привычной порции**

**ЗЕЛЕНАЯ ЗОНА** - продукты, которые  
можно употреблять без ограничений

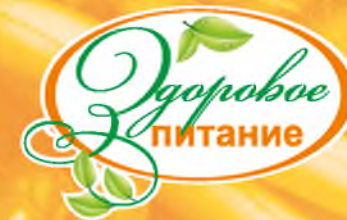
- Капуста (все виды)
- Огурцы
- Салат листовой
- Зелень
- Помидоры
- Перец
- Кабачки
- Баклажаны
- Свекла
- Морковь
- Стручковая фасоль
- Редис, редька, репа
- Зеленый горошек (молодой)
- Шпинат, щавель
- Грибы
- Чай, кофе без сахара и сливок
- Минеральная вода

❗ **Овощи можно употреблять в сыром, отварном и запеченном виде.**

❗ **Использование жиров (масла, майонеза, сметаны) в приготовлении овощных блюд должно быть минимальным.**



Центр медицинской профилактики  
КОГБУЗ «МИАЦ», г.Киров,  
ул. Герцена, 49, ☎ (8332) 38-90-17



## ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- 1 Частота приемов пищи 4–5 раз в день
- 2 Рацион питания должен состоять из разнообразных пищевых продуктов
- 3 Уменьшить употребление насыщенных жирных кислот
- 4 Употреблять обезжиренные молочные продукты или продукты с низким содержанием жира
- 5 Ограничить сладкое (легко усвояемые углеводы)
- 6 Регулярно употреблять рыбу
- 7 Употреблять не менее 400 граммов фруктов и овощей в день
- 8 Регулярно употреблять в пищу блюда, содержащие крахмал и клетчатку
- 9 Избегать чрезмерного употребления соленых продуктов
- 10 Выпивать 1,5–2 литра жидкости (воды) в сутки
- 11 **КОНТРОЛИРОВАТЬ ВЕС**
- 12 Стараться не употреблять алкоголь



В РФ так же, как в большинстве экономически развитых стран мира, отмечается рост распространенности избыточной массы тела и ожирения.

Распространенность избыточной массы тела и ожирения в РФ варьирует от 45 до 56% у мужчин и от 56 до 62% у женщин.

Снижение веса при избыточной массе тела и ожирении является важной мерой профилактики сердечно-сосудистых, онкологических заболеваний и сахарного диабета.

**Признак висцерального ожирения (абдоминального, центрального), предвестника хронических неинфекционных заболеваний**

**Окружность талии (ОТ):**

- у мужчин > 94 см
- у женщин > 80 см

## СНИЖЕНИЕ КАЛОРИЙНОСТИ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА И СОЗДАНИЕ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ДЕФИЦИТА – ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП СНИЖЕНИЯ МАССЫ ТЕЛА

### ДЛЯ СОБЛЮЖДЕНИЯ КАЛОРИЙНОЙ НОРМЫ НЕОБХОДИМО:

- 1 Принимать пищу следует не менее 3 раз, а лучше 4 – 5 раз в день
- 2 Не пропускать регулярных приемов пищи
- 3 Не доводить себя до состояния голода
- 4 Основные по калорийности приемы пищи перенести на первую половину дня
- 5 Не перекусывать или заменить высококалорийные ингредиенты и продукты низкокалорийными. Например, вместо пирожного съесть свежее яблоко, вместо картофельных хлопьев – сушку, вместо сливочного творога – фруктовое желе
- 6 Есть небольшими порциями
- 7 Сознательно выбирать низкокалорийные продукты питания
- 8 Не есть высококалорийные соусы, подливы, салатные заправки, майонез, сливочное масло и маргарин
- 9 Пить бескалорийные напитки: обычную воду, негазированную минеральную воду, несладкие прохладительные напитки, кофе и чай без молока и сахара.
- 10 Редко питаться в закусочных, где подают дежурные блюда с высоким содержанием жира, соли и сахара
- 11 Ежедневно съедать пять порций фруктов и овощей
- 12 Выбирать печеные, тушеные, вареные на пару или изготовленные в собственном соку, а не жареные блюда
- 13 Всегда брать только одну порцию и отказываться от добавки
- 14 Следить за выбором еды в ресторанах, в гостях или на приемах
- 15 Не есть «за компанию», если нет чувства голода
- 16 Не «заедать» плохое настроение
- 17 Во время приема пищи не читать и не смотреть телевизор
- 18 Не бояться оставить на тарелке недоеденную пищу, если уже наступило чувство насыщения
- 19 Обходить стороной заведения, от которых доносятся «вкусные» запахи, возбуждающие аппетит
- 20 Не ходить за продуктами в состоянии голода
- 21 Покупать продукты по заранее заготовленному списку, смотреть на ярлыке на содержание жиров и калорий

✓ **Выберите для себя несколько пунктов, которые для вас выполнимы, и придерживайтесь их длительное время, постепенно расширяя список.**

✓ **Кроме того, необходимо увеличить свою физическую активность**

✓ **Самое простое и доступное средство – ходьба в быстром темпе по 30 минут в день не менее 5 раз в неделю**

## У ВАС ВОЗНИКЛИ ВОПРОСЫ? ХОТИТЕ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ?

Пройдите бесплатное обследование в Центрах Здоровья и получите индивидуальные рекомендации

### В г. Кирове:

- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Кировский клинико-диагностический центр»:
  - ◆ г. Киров, ул. Красноармейская, 30-б,
    - ☎ 8-953-696-23-09
    - ☎ 8-922-952-36-79
  - ◆ г. Киров, ул. К.Маркса, 47,
    - ☎ 8-922-965-09-07
- Детский центр здоровья на базе КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр», г. Киров, ул. Красноармейская, 53,
  - ☎ (8332) 54-40-41, 8-912-731-19-66

### В районах Кировской области

- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Слободская центральная районная больница им. академика А.Н.Бакулева», г. Слободской, ул. Гагарина, 21,
  - ☎ (83362) 4-36-69, 8-912-823-83-69
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ «Вятскополянская центральная районная больница», г. Вятские Поляны, ул. Лермонтова, 2,
  - ☎ (83334) 7-73-00, 8-922-910-77-51
- Центр здоровья на базе КОГБУЗ Омутнинская центральная районная больница», г. Омутнинск, ул. Спортивная, 1,
  - ☎ (83352) 2-22-40, 8-909-141-83-45
- Детский центр здоровья на базе КОГБУЗ «Котельничская центральная районная больница» г. Котельнич, ул. Прудная, 33,
  - ☎ (83342) 4-13-77, 8-912-376-53-08