

Баланс между питанием и физической нагрузкой

Группа народного здоровья “Баланс”




Чтобы иметь хорошее здоровье, важно правильно питаться и много двигаться. Современному человеку легко доступна практически любая пища, в том числе сладкая и жирная. Большинство людей мало двигаются на работе и ездят на работу на машине, автобусе или трамвае вместо того, чтобы ходить пешком или ездить на велосипеде.

Питание

В день человеку достаточно **трех основных приемов пищи и двух-трех дополнительных приемов пищи.**

Модель тарелки представляет собой простую модель, которая показывает пропорции в рационе человека различных продуктов, необходимые для наилучшего самочувствия. Человек, питающийся по этой модели и съедающий порции нормального размера, получает необходимое количество жиров, белков, углеводов, витаминов и минералов. Переизбыток жиров (таких как маргарин, растительное масло и сливки) в пище может привести к избыточному весу.



Половина порции, или чуть менее, состоит из овощей. Сюда могут входить также фрукты. Из этой пищи мы получаем витамины, минералы и клетчатку.

цинка.
Макаронные изделия, картофель, рис или хлеб должны составлять примерно такую же часть порции, как овощи. Эта часть порции содержит многие полезные углеводы, которые обеспечивают нам значительную часть необходимой энергии. Отсюда мы получим также

Самая маленькая часть порции должна содержать мясо, рыбу, бобы или чечевицу. Отсюда мы получаем белки, а также некоторое количество железа и

клетчатку, витамины и минералы.

По этой модели могут также готовиться **рагу и супы**, содержащие как овощи и корнеплоды, так и мясо и рыбу. Для того чтобы такое блюдо соответствовало модели, в нем должно быть много овощей.

Если Вы съедаете на обед или ужин **бутерброд**, лучше всего съесть после этого фрукт. Попробуйте положить на бутерброд разные овощи или тонко порезанные фрукты.

Тем, кто хотел бы похудеть, следует увеличить пропорцию овощей и уменьшить пропорцию картофеля. **Тем, кто много тренируется в спортзале**, следует несколько увеличить пропорцию картофеля (или макаронных изделий, риса и хлеба) в рационе.

Маленьким детям следует увеличить в рационе пропорцию мяса/рыбы, так как им не требуется такое же количество клетчатки, как взрослым.

Конфеты, лимонад, чипсы и печенье содержат много сахара и жира. Ежедневный прием в пищу этих продуктов ведет к избыточному весу и недостатку в рационе важных питательных веществ. Все сладкие напитки (включая сок) представляют опасность для зубов и могут привести к избыточному весу.

Алкоголь не нужен нашему организму и может легко привести к увеличению веса.

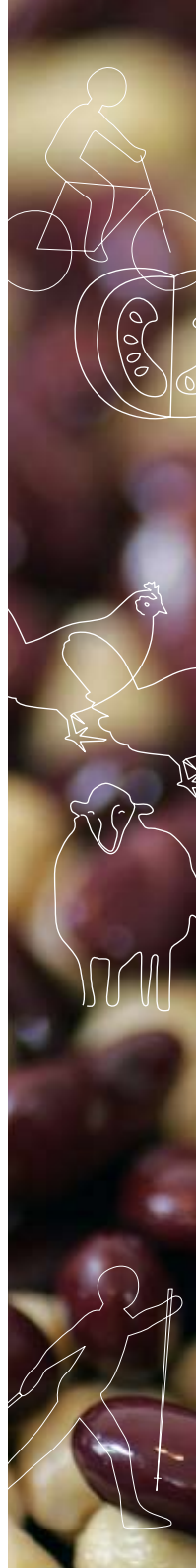
Движение

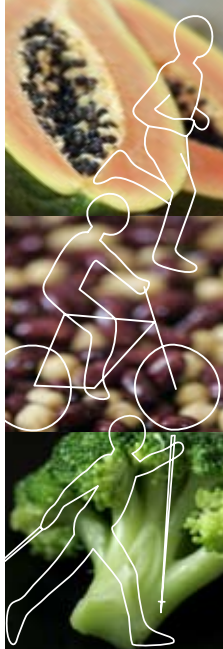
Ежедневно необходимо двигаться **в общей сложности 30 минут**: например, подниматься по лестницам, гулять, ездить на велосипеде или работать в саду. Если Вы хотите стать сильнее, улучшить свое физическое состояние или похудеть, то Вам, вероятно, потребуется еще больше физической активности.

Для того чтобы удовлетворить потребность маленьких детей в движении, **следует создать условия для игр, лучше всего на улице.** Детям необходимо двигаться не менее 60 минут в день, чтобы сохранить хорошее здоровье.

Если до школы и работы **не слишком далеко, лучше ходить пешком, чем ездить на автобусе**, даже если у школьника бесплатный проездной билет.

Нам всем необходимо использовать те возможности для движения, которые возникают в повседневной жизни, например, подняться по лестнице пешком, вместо того, чтобы ехать на лифте, или пройти последнюю остановку до работы, вместо того, чтобы ехать до самого конца.





”Человек должен питаться тем, что ему необходимо, но он питается тем, что ему нравится.

Значит, человеку нужно научиться любить то, что ему необходимо”

Рекомендации в данной брошюре касаются здоровых людей.

Брошюра разработана совместно Кристиной Хесслунд и Марией Магнуссон.

Контактные лица:
Кристина Хесслунд
участковая медсестра
kristina.hesslund@vgregion.se

Мария Магнуссон
диетолог и медсестра
maria.b.magnusson@vgregion.se

Луис Мортенссон
диетолог
louise.martensson@vgregion.se

