**1 Режим питания**

Питание при избыточном весе

Рекомендовано **3 приема пищи в сутки** (завтрак, обед и ужин). Завтрак должен быть в течение 1-1,5 часов с момента просыпания. Последний прием пищи - не позднее, чем за 3-4 часа до отхода ко сну. Основная пищевая нагрузка должна приходиться на первую половину дня: на завтрак 20-25%, второй завтрак 10-15%, обед 25-40%, полдник 5-10%, ужин 20%.

**1 ШАГ3: Желаем вам здоровья!**

# Увеличить ежедневную двигательную и физическую активность и вести

**«дневник достижений»**

**Выберите вид активности**, который вам нравится и отвечает вашему образу жизни.

### **Будьте активными** с друзьями и семьей. Такая группа поддержки поможет выполнять программу. Например, прогулки на велосипеде в выходные дни.

Один из способов стать физически активным – это **ходьба пешком**. Сначала ходите пешком 10 минут в день в течение первых двух недель, затем — 15 минут и в последующем расширьте время или количество шагов, выполненное в день, до 10 000.

Используйте шагомер для **контроля и мотивации.** Ежедневно в течение всего дня совершайте простые вещи — поднимайтесь по лестнице, добирайтесь на работу на велосипеде или выходите из автобуса на 1–2 остановки раньше и проходите оставшийся путь пешком.

Даже если вы очень заняты, вы можете изыскать **30 минут** среди повседневных дел и посвятить их **физической активности** для улучшения вашего здоровья.

### 1–2 раза в неделю измерить вес, окружность талии и бедер и записать в **дневник достижений**. Также лучше фиксировать и объем физической и/или двигательной активность, например, количество шагов, совершенных за день.

**МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

АМИиииИИ

##### Российское агентство медико-социальной информации АМИ

для Министерства здравоохранения Российской Федерации

Материал разработан

##### ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины»

Минздрава России

**Лишний вес?! В будущее без него - в три шага!**

 ШАГ 1: ШАГ 2:

**БЕЛЫЙ РИС,БЕЛЫЙ ХЛЕБ, КАРТОФЕЛЬ. САХАР**

**следует есть немного**

**КРАСНОЕ МЯСО и СЛИВОЧНОЕ МАСЛО следует есть немного**

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ или КАЛЬЦИЕВЫЕ ДОБАВКИ 1-2 порции ежедневно

**Оценить** - **есть ли лишний вес**

**и показания к снижению массы тела?**

## Утром, натощак измерить окружность талии (ОТ), используя сантиметровую ленту:

**Если по критериям ОТ или ИМТ имеются показания к снижению массы тела, приступаем к изменению рациона питания:**

- **включаем** в рацион продукты, являющиеся основными

Рыба, птица, яйца 0-2 порции ежедневно

Орехи и бобовые 1-3 порции ежедневно

ФРУКТЫ и ОВОЩИ 2-3 порции ежедневно

###### источниками полезного белка, жиров и углеводов, витаминов, макро- и микроэлементов и пищевых волокон (клетчатки);

- **исключаем** из рациона питания продукты, не обладающие

Низкий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Вес в норме, поддерживайте вес в данных значениях

значениях

От ≤80 см у женщин и от ≤94 см у мужчин

НЕОЧИЩЕННЫЕ ЗЛАКИ и РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА в большинстве случаев

###### пищевой ценностью для организма;

- **составляем** рацион питания, ориентируясь на **Пирамиду Здорового Питания.**

Повышенный риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Избегать увеличения веса

От =80-88 см у женщин и ОТ =94-102 см у мужчин

## ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН ПИТАНИЯ:

ЕЖЕДНЕВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ и КОНТРОЛЬ ЗА ВЕСОМ

**Исключить /ограничить до достижения нормальной массы тела:**

Высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Это абдоминальное ожирение – рекомендовано снижение веса

От ≥88 см у женщин и От ≥102 см у мужчин

## Рассчитать Индекс Массы Тела (ИМТ).

#### Необходимо знать свой рост (в см) и свой вес (в кг). Для расчета ИМТ показатель массы тела, выраженный в кг, разделить на величину роста, выраженного в метрах и возведенного в квадрат

*ИМТ (кг/м2)* = масса *тело (в кг): рост (в м2)*

#### Пример: вес:.93 кг, рoст 168 см = 1,68 м: возводим в квадрат 1,68 х 1,68- 2,82 м

*Расчет ИМТ=93: 2,82* = *32,9*

|  |
| --- |
|  |
| **≤18,5** | **недостаточная** | **низкий** | **Увеличить вес до критерия нормальной массы тела** |
| **18,5-24,9** | **нормальная** | **обычный** | **Удерживать имеющийся вес** |
| **25,0-29,9** | **избыточная** | **повышенный** | **Не увеличивать массу тела** |
| **30,0-34,9** | **Ожирение I степени** | **высокий** |  **Снижать вес** |
| **35,0- 39,9** | **Ожирение II степени** | **Очень высокий** |
| **≥40,0** | **Ожирение III степени** | **Чрезвычайно высокий** |

рекомендации

Риск развития сердечно-сосудистых заболеваний

Масса тела

ИМТ (кг/м²) **кг/м²**

**Оцениваем свои ИМТ по таблице:**

**ИМТ=З2,9** свидетельствует

###### o наличии ожирения **1** степени и показаниях к снижению веса

**Мясо** (нежирная говядина и свинина, кролик). Красное мясо следует употреблять не чаще 2-3 раз в неделю.

 **Сахар** в чистом виде (рафинад) ограничить до 6 чайных ложек или 6 кусочков **в** день

**Соль** - рекомендуемое потребление не более 5 грамм в сутки.

**Молочные продукты** низкожировые и/или обезжиренные: молоко, кефир и йогурт 0-1,5% жирности, сметана 5-10% жирности, творог 0-5% и сыр 9-35% жирности. Молочные продукты следует употреблять ежедневно по 1-2 порции. /\ицам старше 60 лет лучше выбирать продукты с минимальным содержанием молочного сахара (лактозы) - творог и сыр. Если Вы не употребляете молочные продукты, необходим ежедневный прием витамина Д и кальция.

**Птица** (индейка, курица, перепел) - потребляйте по 150-200 г в большинство дней недели как источник полезного белка

**Рыбные блюда,** в том числе и жирная рыба, должны быть в рационе питания не реже 2-3 раз **в** неделю.

**Бобовые и орехи.** Включайте блюда из бобовых (фасоль, чечевица, бобы, горох) с зеленью в рацион питания 2-4 раза в неделю . Добавляйте в блюда (салаты) орехи или используйте как угощение к чаю.

**Овощи (кроме картофеля) и фрукты.** Употребляйте не менее 400 г в день. Оптимально - это 2 больших фрукта и 2 порции овощей в виде салата или овощного гарнира. Добавляйте 1 ст. л. мелко нарезанной зелени (петрушка, укроп, кинза, руккола и др.) в каждое блюдо. К чаю выбирайте сухофрукты (инжир, курага, чернослив) и орехи вместо сладостей.

**Растительные масла.** Используйте при приготовлении пищи только растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.).

**Зерновые продукты, крупы.** Отдавайте предпочтение хлебобулочным изделиям из цельного зерна, а также с добавлением отрубей. Обязательно используйте крупы - каша на завтрак (овсяная, гречневая, пшенная и др.) или крупяные гарниры в течении дня.

**Напитки.** Используйте только напитки без добавленного сахара (питье­ вую воду, чаи, компоты из сухофруктов) в объеме 1,5-2 литров в сутки.

**Мясоколбасные изделия** (сосиски, сардельки, колбасы) и др. продукты из мяса, птицы и рыбы промышленной переработки (куриный и крабовый рулеты, карбонаты, прессованные виды красного мяса). Ограничьте потребление субпродуктов (печень, язык, почки) до 1 раза в месяц.

Исключить **кондитерские изделия** (торт, пирожное, печенье), конфеты, сладости.

Ограничить **соль!** Не досаливайте уже приготовленное блюдо.

Исключить **молочные продукты с высоким содержанием жиров,** а также с дополнительными вкусовыми добавками, так как они содержат дополнительный сахар.

Ограничьте потребление **сливочного масла.**

Перед приготовлением птицы необходимо снять кожу - она не употребляется в пищу. Перед приготовлением пищи с мяса и птицы удалять весь видимый жир.

При приготовлении пищи и блюд используйте продукты **в** свежем, сушеном или замороженном виде . Не используйте консервированные и маринованные продукты из-за высокого содержания соли.

Ограничьте употребление **крахмалсодержащих продуктов**

картофеля и макаронных изделии - до 1-2 раз **в** неделю.

Не используйте **маргарины и животныи жир** при приготовлении пищи. Исключите **продукты фаст-фуда и чипсы.**

О граничьте/исключите **дрожжевую выпечку, пшеничный хлеб, сдобу.**

Исключите **алкоголь, сладкие напитки** (кока-кола, спрайт,лимонад