

Министерство здравоохранения Астраханской области

ГБУЗ АО

«Областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики»

# ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



Корпоративная программа  
«Укрепление здоровья на рабочем месте»

# Здоровое питание – залог здоровья

**Рациональное питание**— это физиологически полноценное питание здоровых людей с учетом их пола, возраста, характера труда, климатических условий обитания. Рациональное питание способствует сохранению здоровья, сопротивляемости вредным факторам окружающей среды, высокой физической и умственной работоспособности, активному долголетию.

**Правильное здоровое питание** – это также профилактика заболеваний. Тому, кто ведет здоровый образ жизни и правильно питается, не страшны ни погодные «катаклизмы», ни болезни, ни вирусы. Такие люди всегда бодрые, активные, более выносливые и жизнерадостные, дольше живут.

## К чему ведет неправильное питание?



### Диабет

Нарушение переработки глюкозы, которое может привести к смерти.

### Ожирение

Не только эстетическая проблема, но и усиление нагрузки, и износ опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем.

**Гиповитаминоз**- состояние дефицита витаминов, что влечет за собой снижение иммунитета, ухудшение состояния слизистых и кожи

**Гипертония** - «Дочка» ожирения и любви к соли

**Язва, гастрит** – воспаления слизистых желудка и двенадцатиперстной кишки.

# Состав меню

**Зеленые овощи** – их можно употреблять в чистом виде или готовить из них салаты, они поставляют в организм крайне необходимые антиоксиданты, уменьшающие стрессовую нагрузку на организм, а также, клетчатку, стимулирующую перистальтику кишечника, витамины и микроэлементы

**Рыба** – преимущество этого продукта в том, что он содержит большое количество легкоусвояемого белка и полезного рыбьего жира, в состав которого входят полиненасыщенные жирные кислоты групп омега-3 и омега-6

**Фрукты** – благодаря высокому содержанию фруктозы их можно использовать как заменитель сладких блюд, особенно если вы не хотите набрать лишних килограммов

**Кисломолочные продукты** – кефир, йогурты, ряженка содержат популяции микроорганизмов, которые улучшают пищеварение, нормализуют естественную микрофлору кишечника.

## Соответствие биоритмам

Для максимально эффективного усвоения организмом пищи рабочие перекусы и обед в офисе должны быть распределены следующим образом:

**□10-11 часов** – необременительный второй завтрак, состоящий из зеленых овощей (в виде салатов или отдельных продуктов), кисломолочных продуктов (творога, йогурта, ряженки и т. д.), свежевыжатого фруктового сока;

**□12-14 часов** – насыщенный обед, включающий жидкую пищу (супы, борщ, уха и т. д.), овощные салаты, нежирное мясо (говядину, оленину), рыбу, гарнир из круп, зеленый или травяной чай;

**□16-17 часов** – это время полдника, состоящего из молочных или кисломолочных напитков, булочек или иных кондитерских изделий, фруктов.





# Основные правила офисного питания

- 1. Не выходите из дома на голодный желудок, обязательно съешьте перед работой завтрак.** Помните: здоровый человек по утрам должен ощущать чувство голода, в противном случае у него есть какие-либо отклонения.
- 2. Везде и всегда нужно питаться равномерно и регулярно.**
- 3. В том случае, если вы приносите еду из дома, старайтесь не брать с собой излишне ароматных блюд.** Дело в том, что вы сами получите удовольствие от еды, а вот коллеги и клиенты от аромата тушеного мяса с чесноком будут только раздражаться.
- 4. Соблюдение режима.** Регулярность питания – это очень важный момент. Дело в том, что наш организм приспособляется к определенному времени, и выделение желудочного сока происходит вне зависимости наличия или отсутствия на работе обеденного перерыва.

## 30 САМЫХ ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕЛА



# Стресс и питание – совместимы?

В реалиях современного рабочего ритма нет ни одного человека, который не испытывал бы стресс на работе. В большинстве случаев на помощь приходит «вкусный кусочек» с чашечкой кофе.

## Чем «полезно заесть» стресс?

- I. Сезонные ягоды
- II. Парочка фруктов
- III. Батончик-мюсли
- IV. Кусочек горького шоколада с чаем
- V. Сухофрукты
- VI. Мёд с мятным чаем

**МОЖНО!**



- I. Крепкий чёрный чай
- II. Кофе
- III. Газированные сладкие напитки
- IV. Пирожные, торты, печенье
- V. Шоколадки
- VI. Изделия из сдобного теста
- VII. Фастфуд

Если вы любите перекусить или снять стресс сладостями, ваши надпочечники будут находиться в состоянии постоянного напряжения (гиперфункция), что в итоге может привести к их изнашиванию, истощению и, наконец, отказу. Изношенные надпочечники - одна из причин атрофии мышечной массы и появления жировых отложений и старения.



# Соблюдение режима питания

Человек должен есть 3-5 раз в день, регулярно, небольшими порциями и, по возможности, строго по расписанию, а последний приём пищи должен закончиться за 2-3 часа до сна



## **Факторы, которые необходимо учитывать при определении кратности приёмов пищи:**

- Возраст;
- Трудовая деятельность (умственный, физический труд);
- Состояние организма человека;
- Распорядок рабочего дня.



## **Преимущества многократной еды (четырёхразового питания):**

- Равномерная нагрузка на пищеварительную систему;
- Наиболее полная обработка пищи;
- Лучшее переваривание пищи;
- Наиболее высокое усвоение питательных веществ;
- Поддержание постоянства внутренней среды за счёт своевременного поступления жизненно необходимых веществ в организм;
- Обеспечение лучшего оттока желчи.

## **Это интересно!**

- Утром сахар полностью усваивается организмом. Самое время съесть своё любимое лакомство без ущерба для фигуры.
- Идеальное время для обеда с 11-00 до 13-00. В это время самое сильное пищеварение. Поэтому обед должен быть самым плотным приёмом пищи.
- Больше всего для ужина подходят: овощи (кроме корнеплодов и помидоров), гречка.



# 17 правил здорового питания

**1 Правило** — Разнообразное питание.

**2 Правило** — Калорийность суточного рациона.

**3 Правило** — Питание 4-5 раз в день:

Нерегулярный приём пищи приводит к нарушению пищеварения.

**4 Правило** — Медленная еда:

Если вы переутомились, не приступайте сразу к еде, отдохните немного.

**5 Правило** — Долгое жевание:

Принимайте пищу в определённое время, не на ходу. Как жевать пищу?

Рекомендуется делать более 20 жевательных движений, прежде чем, пища, взятая в рот, будет проглочена.

**6 Правило** — Необходимо отказаться от еды в сухоматку:

Жидкие блюда, приготовленные на мясных, рыбных, овощных и грибных отварах, способствуют выделению желудочного сока.

**7 Правило** — Овощи и фрукты: Ешьте больше свежих овощей и фруктов.

**8 Правило** — Питьевой режим:- Соблюдайте питьевой режим. Пейте не меньше 2-2,5л воды в сутки.

**9 Правило** — Белковая пища на завтрак и обед: За завтраком и обедом необходимо употреблять белковую пищу: мясо, рыбу, яйца, каши, овощи, творог. Каши лучше готовить на воде – они более полезны.

**10 Правило** — За ужином – молочные, крупяные, овощные блюда. Ужинать не позже чем за 2 часа до сна.

**11 Правило** — Кисломолочные продукты:

Употребляйте нежирные кисломолочные продукты.

**12 Правило** — Ешьте свежеприготовленную пищу:

**13 Правило** — Разгрузочный день: 1 день в неделю делайте разгрузочным. Если это тяжело, то хотя бы 1 или 2 дня в месяц. В разгрузочные дни организм очищается от шлаков.

**14 Правило** — Принимайте витамины.

**15 Правило** — Ешьте только когда проголодались.

**16 Правило** — Питание после 40 лет:

После 40 лет очень важно придерживаться правильного питания.

Нужно употреблять больше таких продуктов, как обезжиренный творог, простокваша, кефир, сметана (не жирная). Кисломолочные продукты улучшают работу желудка и кишечника и доставляют в организм кальций, калий, фосфор и другие минеральные вещества.

**17 Правило**— Питание после 50 лет:

После 50 лет организм остро реагирует на нарушение водно-солевого обмена. Поэтому, не следует ограничивать употребление жидкости. А вот употребление поваренной соли необходимо снизить.

*Правила здорового питания соблюдать не так уж и сложно, как кажется. Просто нужно осознать, что правильное питание должно стать частью здорового образа жизни, хорошей привычкой, а не временной диетой.*

Министерство здравоохранения  
Астраханской области

ГБУЗ АО  
«Областной центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

***Будьте здоровы!***



Национальный проект «Демография»

**«Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни,  
включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»**

