



ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО  
ЖИВИ ЛЕГКО!

ПО ЗАКАЗУ МИНИСТЕРСТВА  
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РК  
КАЗАХСКАЯ АКАДЕМИЯ ПИТАНИЯ

# ДНЕВНИК ПИТАНИЯ



**В**ы утверждаете, что едите очень мало, почти как птичка, но стрелка на весах коварно поднимается слишком высоко каждый раз, когда Вы взвешиваетесь? Считаете, что совсем не едите вредных продуктов, но линия талии предательски исчезает на глазах?

**В**озможно, Вы просто не замечаете, что заедаете плохое настроение или стресс, привыкли что-нибудь постоянно жевать перед телевизором или не контролируете, как за просмотром любимой передачи съели такое количество еды, которое и не планировали или просто не принимаете всерьез плитку шоколада, съеденную во время написания отчета, или забываете, как за компанию с коллегой съели половину торта.

**К**ак же можно себя проконтролировать, ведь никто не будет ходить за Вами и одёргивать Вас всякий раз, когда рука тянется к лишнему куску пирожного или пакету чипсов. Только Вы сами можете изменить ситуацию. В этом Вам может помочь ведение дневника питания. Но это не значит, что Вам нужно фанатично считать каждую калорию, а в конце дня чувствовать вину за кусочки пиццы или мороженое. Просто попробуйте неделю подряд записывать, что съели за день. В конце недели задайте себе несколько вопросов:

- *Вы питались 3-5 раз в день небольшими порциями?*
- *Съедали 5 и больше овощей и фруктов за день?*
- *Ежедневно выпивали 6-8 стаканов воды в день?*
- *Ели достаточно рыбы/мяса/бобовых/яиц (не реже 2 раз в неделю)?*
- *Ежедневно потребляли молочные продукты (с низким содержанием жиров)?*
- *Старались не есть ежедневно больше 1-2 порций круп/хлеба/макарон?*
- *Старались ограничивать сладости, фастфуд?*

**Если на большинство вопросов ответ положительный, вы на пути к правильному питанию.**

Также в дневнике питания Вы можете записывать рядом с тем, что съели, свое эмоциональное состояние в этот момент, чтобы знать, действительно ли Вы проголодались или едите из-за эмоций. Проанализировав эти записи, Вы сможете перестать заедать проблемы.

Кроме того, дневник поможет Вам перейти на правильное питание в переходный период, пока Вы закрепите новые привычки в еде, научитесь выбирать полезные продукты и уметь останавливаться перед соблазном съесть вредные продукты.

Ведя дневник, старайтесь сразу записывать то, что Вы съели, даже если это была горсть орешков или одно печенье. Не полагайтесь на память, иначе можно пропустить «незаметные» перекусы, количество калорий которых при суммировании удивит Вас самих.

Альтернативой такой форме ведения дневника может служить планирование рациона. Попробуйте накануне вечером или утром еще до начала всех дел записать, что планируете съесть, ведь если Вы не в отпуске или командировке, то едите обычно в одних и тех же местах. Можно заранее продумать завтрак, обед, полдник, ужин и даже перекусы, посчитать калории и соотношение белков, жиров и углеводов. В голове будет четкий план действий и уже заполненный дневник питания. Всего пара недель такого планирования – и Вы сможете выбирать нужную еду интуитивно, будете подсознательно чаще выбирать фрукты-овощи и реже – мучное и сладкое, включать в рацион новые полезные продукты.



**Организируйте дневник питания на основе образца, приведенного ниже.**

**Вы можете дополнить и усовершенствовать его по Вашему желанию**

Продукт	Количество граммов в порции	Калории в порции	Настроение
<b>Понедельник</b>			
<b>Завтрак 8.00</b>			
Каша гречневая	150 г	225 ккал	бодрое
Хлеб отрубной	50 г	80 ккал	
Чай черный без сахара	200 мл	0 ккал	
<b>Перекус 10.00</b>			
Банан	200 г	180 ккал	обычное

**Для помощи приведена таблица некоторых продуктов с калорийностью в расчете на 100 г. продукта.**

Продукты	Энергия, ккал	Продукты	Энергия, ккал
Молоко пастеризованное 3,2% жирности	58,0	Огурцы грунтовые	14,0
Молоко пастеризованное 1,5% жирности	44,0	Перец зеленый сладкий	26,0
Кумыс из кобыльего молока	48,0	Петрушка	49,0
Шубат	72,2	Редис	21,0
Кефир нежирный	30,0	Редька	38,4
Йогурт 1,5%-ной жирности сладкий	70,0	Свекла	42,0
Сметана 15% жирности	157,0	Корень сельдерея	32,0

Творог нежирный	78,0	Томаты грунтовые	23,0
Творог жирный	232,0	Укроп	31,0
Сыр твердый	405,0	Горох овощной отварной	23,0
Сыр плавленый	275,0	Шпинат	22,0
Брынза из коровьего молока	260,0	Щавель	19,0
Масло сливочное	737,0	Патиссоны	19,0
Мороженое	233,0	Кабачки	23,0
Яйцо куриное	147,0	Арбузы	38,0
Говядина отбивная нежирная тушеная	225,0	Дыня	38,0
Говядина отбивная жирная тушеная	246,0	Тыква отварная	23,0
Говядина отбивная нежирная вареная	197,0	Овощи запеченные	127,0
Говядина отбивная жирная вареная	217,0	Запеканка из овощей	52,0
Баранина жирная вареная	568,0	Смесь овощей, жаренная в растительном масле	64,0
Шашлык нежирный из баранины	238,0	Яблоки	45,0
Шашлык жирный из баранины	367,0	Банан	89,0
Баранина нежирная тушеная	240,0	Вишня	52,0
Баранина жирная тушеная	279,0	Груша	42,0
Свинина	491,0	Апельсины	40,0
Конина	167,1	Грейпфрут	35,0
Конина тушеная	150,0	Лимон	33,0
Куры запеченные, мясо	176,0	Мандарин	40,0
Куры запеченные, мясо с кожей	217,0	Абрикос	41,0
Филе куриное	113,0	Персики	43,0
Индейка	276,0	Хурма	53,0

Окунь речной	82,0	Черешня	50,0
Жерех	99,0	Виноград	65,0
Сазан	109,2	Малина	42,0
Судак	83,5	Клубника	27,0
Масло подсолнечное рафинированное	899,0	Киви	49,0
Маргарин твердый из растительных жиров	739,0	Кишмиш	275,0
Майонез столовый "Провансаль"	624,0	Курага	234,0
Мука пшеничная в/с для выпечки	334,0	Сок апельсинов (свежеотжатый из цельного плода)	15,0
Мука ржаная обдирная	298,0	Сок апельсиновый, концентрат (без сахара)	185,0
Хлеб ржаной простой формовой	181,0	Сок ананасовый, концентрат (без сахара)	184,0
Хлеб пшеничный формовой в/с	238,0	Компот из яблок	85,0
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	264,0	Сахар	394,0
Макароны из пшеничной муки в/с	337,0	Карамель леденцовая	370,0
Крупа гречневая ядрица	335,0	Карамель с шоколадно-ореховыми начинками	420,0
Крупа рисовая	330,0	Шоколадная плитка	510,0
Овсяные хлопья "Геркулес"	305,0	Мармелад	261,0
Печенье овсяное	478,1	Мед	288,0
Печенье сдобное	458,0	Чай черный байховый	0,0

Пирожное, прослоенное кремом	555,0	Кофе жареный в зернах	0,0
Кукурузные хлопья простые	593,0	Кофе растворимый	0,0
Хрустящий картофель в пакетиках	510,0	Кока-кола, пепси-кола, газировка	39,0
Миндаль, поджаренный без скорлупы	621,0	Пиво разливное	24,0
Орехи кешью обычные	573,0	Шампанское	76,0
Арахис поджаренный и соленый	602,0	Красное вино	68,0
Фисташковый орех со скорлупой поджаренный и соленый	331,0	Белое сухое вино	66,0
Семена подсолнечника поджаренные	602,0	Белое сладкое вино	94,0
Грецкий орех без скорлупы	688,0	Ликер сливочный	325,0
Картофель отварной	75,0	Водка 40 % крепости	222,0
Картофельное пюре	74,0	Икра баклажанная	148,0
Капуста белокочанная	27,0	Салат морковный с орехами, заправленный майонезом	278,0
Капуста квашеная	18,0	Суп овощной	52,0
Капуста цветная вареная	26,0	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	82,0
Баклажаны	24,0	Голубцы с рисом и мясом	116,0
Морковь красная	34,0	Пицца с сыром и помидором	237,0
Соль поваренная пищевая	0,0	Вода питьевая	0,0

1. **Игнорирование завтрака приводит к увеличению индекса массы тела.**  
 Продукты номер один в этой категории – злаки, каши. Для второго завтрака или перекуса идеально подходят фрукты, хлебцы, йогурты, орехи.
2. **Соблюдайте режим питания и принцип его дробности (4-5 раз в день).** Наиболее оптимальным считается четырех – пятиразовое питание, при котором пища поступает часто и небольшими порциями. Ешьте не спеша, тщательно пережевывая пищу.
3. **Последний прием пищи** должен быть не позднее, чем за 3-4 часа до сна.
4. **Уменьшайте калорийность рациона** за счет ограничения животных жиров, богатых насыщенными жирными кислотами, маргарина, богатого транс-жирными кислотами, легкоусвояемых углеводов (сахара, сладостей, кондитерских изделий).
5. **Ограничьте или исключите из рациона газированные напитки.** Исследователями было установлено, что регулярное потребление газировки является причиной набора лишнего веса. Замените газированные напитки натуральными соками, питьевой водой, зеленым чаем.
6. **Ограничьте потребление пищевой соли** до 2-3 г (половина чайной ложки) в день. Излишек соленой пищи задерживает жидкость в организме.
7. **Потребляйте больше** (не менее 400 граммов в день) **и чаще** (не менее 4-5 раз в день) **сырых овощей и фруктов.**
8. **Ограничьте потребление белого хлеба,** замените его ржаным (черным), отрубным видами хлеба.
9. **Ограничьте потребление алкогольных напитков** (они очень калорийные).
10. **Исключите из рациона специи, пряности, острые закуски, возбуждающие аппетит.**
11. **Ежедневно давайте умеренную или интенсивную физическую нагрузку не менее 30 минут.**
12. **Худеть следует медленно.** Безопасный темп снижения массы тела составляет 0,5 кг в неделю до достижения поставленной цели.
13. **Самовольное применение** для снижения массы тела препаратов без назначения врача небезопасно. Для правильного выбора способа снижения веса **проконсультируйтесь с врачом,** который учтет Ваши индивидуальные особенности и возможные имеющиеся заболевания.