«**Тарелка Здорового питания**»

**Детское поликлиническое отделение № 12 СПб ГБУЗ ГП 37**

Тарелка Здорового питания – это модель здорового питания, разработанная гарвардскими учеными в 2011 году. Метод позволяет без труда ежедневно составлять правильный рацион. Меню получается сбалансированным по всем макроэлементам: белкам, жирам, углеводам и клетчатке. Такой принцип питания помогает нормализовать вес и улучшить состояние здоровья.

***Что такое принцип тарелки***

Суть методики заключается в разделении тарелки обычного диаметра (24-26 см) на 3 сектора:

**1. Овощи и зелень должны занимать примерно половину блюда**. Они насытят организм необходимой клетчаткой, витаминами и микроэлементами. Это обеспечивает нормализацию уровня глюкозы, улучшает пищеварение, активизирует метаболические процессы. Норма потребления овощей за 1 прием пищи – около 200 граммов.

**2. На белки отводится примерно 25 % площади блюда или около 100 граммов**. Белок – это основной строительный элемент для тканей органов, мышц, костей. А еще источник жизненно необходимых аминокислот, цинка, железа, витамина В12 и др.

**3. Медленные углеводы занимают оставшуюся четверть тарелки, около 100 граммов**. Они насыщают организм энергией, дают силы и бодрость на весь день.

Необходимые жиры организм при этом получает преимущественно из белковой части, а также в виде растительных и животных масел для заправки салатов, гарниров. Правило тарелки для похудения заключается в том, что в вечерний прием пищи необходимо исключить углеводы. При соблюдении этой модели организм получит нужные калории и питательные вещества, а человек не будет переедать.

***Как составить здоровый рацион***

Чтобы следовать системе питания по принципу тарелки, ориентируйтесь на 4 основных группы продуктов:

**1. Белковые** – курица, индейка, кролик, яйца, телятина, свинина, скумбрия, форель, тунец, креветки, кальмары и др.

**2. Углеводные** – цельнозерновые крупы, хлеб, картофель и др.

**3. Овощи** – кабачки, баклажаны, томаты, огурцы, капуста, зелень, тыква, лук, морковь и др.

**4. Фрукты и ягоды** – яблоки, вишня, черешня, цитрусовые, клубника, малина и др.

Мысленно разделите блюдо на сектора в пропорциях: 50% растительная, 25% белковая и 25% углеводная пища. Теперь наполните половину блюда салатом из любимых овощей, четверть тарелки - мясом, рыбой или бобовыми, а оставшуюся часть – макаронами, картофельным пюре или кашей. Размер порции не должен превышать 400 граммов.

Гарвардская тарелка здорового питания позволяет питаться интуитивно, без постоянного подсчета калорий. Старайтесь, чтобы на вашей тарелке было как можно меньше промышленных продуктов: выпечки, колбасных изделий, полуфабрикатов, консервов. В них практически нет питательных веществ, зато запредельное количество соли, сахара, консервантов, красителей. Овощи и фрукты нужно выбирать по сезону.

***Советы по правильному питанию***

- Завтрак по принципу тарелки – основной прием пищи, его нельзя пропускать. Это простой способ получить энергию на весь день.

- Считать калории или взвешивать еду необязательно. Выручит метод «кулака и ладони», где объем гарнира соответствует кулаку, белка – размеру ладони без пальцев, овощей – не более 2 ладоней.

- Уберите сахар, соль, сладости из зоны видимости. Так будет меньше искушения добавить улучшители вкуса.

- Не запивайте еду водой. Выпить стакан воды можно за 30 минут до или после приема пищи.

-Нельзя есть во время просмотра телевизора или ленты соцсетей. Это поможет сконцентрироваться на еде, почувствовать момент насыщения.

Руководствуясь принципами полезной тарелки, разработать идеальное меню на день несложно, а соблюдение такой диеты поможет укрепить здоровье и сохранить фигуру.

Тесленко Ольга Геннадьевна

Педиатр ООМПНОО

2024 г.