

# Вопросы здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды (дефицит микро- и макронутриентов, климатические условия)

## Раздел 3. Загрязнение окружающей среды

### Контроль собственного питания с помощью дневника питания



Что такое дневник питания? Это подробный учет всего того, что вы съели в течение дня. Главное назначение дневника питания — выработать привычку питаться правильно.

Такой подход позволяет оценить реальный рацион, ведь человеку свойственно в ежедневной суете быстро забывать, что он ел совсем недавно.

При изучении индивидуального питания используют методы *оперативной* или *ретроспективной* регистрации. Оперативные методы предполагают осуществление записи о том, что съедает человек непосредственно в момент потребления пищи. Ретроспективные методы основаны на оценки питания по памяти. Наиболее распространенный и приемлемый ретроспективный метод – изучение питания с помощью, так называемого, дневника. Дневник питания позволит не только увидеть, какие лишние продукты съедены в течение дня, но и позволит контролировать себя, а также планировать собственное меню.

### **ДНЕВНИК ПИТАНИЯ**

Дневник питания – это ключевой инструмент, позволяющий объективно оценить своё питание, привести его к норме и сформировать полезные привычки. Предлагаем вести дневник питания в течение 7 дней. Пример и форма для ведения дневника представлена ниже.

## ПРАВИЛА ЗАПОЛНЕНИЯ

**1. Каждый день** записываете то, что было в рационе накануне. Для корректного указания названия продукта используйте этикетку (при наличии) на его упаковке.

### 2. Соблюдать максимальную точность при заполнении дневника

Даже при самом точном заполнении дневника, погрешность в рассчитанной калорийности может составлять 5-10%.

### 3. Учитывать 100% того, что оказалось в желудке

Заносить в дневник всё, что вы съели в течение дня. Не забывать ничего, вплоть до последнего кусочка хлеба и глотка сока или воды.

Продуктов с «отрицательной» калорийностью не существует, это «бородатый» миф, который уводит людей от света истины в тьму заблуждений. Каждый листик салата, кусочек сельдерея или огурца вносит свой вклад в общую кассу суточной калорийности. Если бы продукты с так называемой «отрицательной» калорийностью существовали, то травоядные животные уже давно бы вымерли. А они умудряются набирать внушительную массу, питаясь одной только сочной травкой.

### 4. Правильно взвешивать продукты

Заносить в дневник массу только съедобной части. Например, вы едите абрикосы – сначала взвешиваете абрикосы целиком, потом взвешиваете косточки, вычитаете из первого числа второе и полученную разницу записываете в дневник. Либо сразу отделяете абрикосы от косточек и взвешиваете только мякоть. То же самое – арбузы без корок, курица, рыба без костей и т.п. Лучше всего использовать *кулинарные весы*.

Если вы не можете оценить массу/объем блюда в граммах и миллилитрах – запишите его в штуках, стаканах, тарелках и пр. Обращайте внимание на указание веса на этикетках продуктов.

## ДНЕВНИК ПИТАНИЯ (пример)

1-й День. Дата 20 марта 2022

Очередность приема пищи	Время	Блюда/продукты	Масса / количество	Вода/напитки	Объем
1-й прием пищи	9.40	Творог 2%-ный	100 г	Минеральная вода	1 стакан
		Питьевой йогурт со злаками	290 г		
		Киви	1 шт.		

2-й прием пищи	12.00	Мандарин	1 шт.	Чай черный	1 чашка
		Бутерброд с сыром	1 шт.		
3-й прием пищи	14.40	Гречневая каша	200 г.	Чай красный	1 чашка
		Куриная грудка вареная	100 г		
		Яблоко	1 шт.		
4-й прием пищи	19.50	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, зелень)	200 г	Кефир	1 стакан
5-й прием пищи	22.30	Помело (фрукт)	1/4	Кефир	½ стакана

### ДНЕВНИК ПИТАНИЯ (форма)

Дата					
Очередность приема пищи	Время	Блюда/продукты	Масса / количество	Вода/напитки	Объем
1-й прием пищи					
2-й прием пищи					
3-й прием пищи					
4-й прием пищи					
5-й прием пищи					

Материал составлен на основе открытых Интернет источников  
 Отделение по организации гигиенического воспитания и обучения