Рекомендации по питанию. Чек-лист здоровых привычек

Ставьте галочки на тех пунктах, которые выполняете обычно. Те, которые останутся не отмеченными, можно постепенно включить в свою жизнь.

1. Что я делаю, чтобы потреблять как минимум 5 порций овощей и фруктов в день

- ☐ **1.1** Покупаю разнообразные фрукты и овощи, которым нахожу применение (записывайте все продукты, которые Вам пришлось выкинуть, анализируйте, ищите удачные рецепты или попробуйте другой продукт)
- ☐ **1.2** Добавляю фрукты и овощи на завтрак
- ☐ **1.3** Начинаю ужин с салата из свежих овощей
- ☐ **1.4** Добавляю свежие нарезанные овощи в основные блюда
- ☐ **1.5** Делаю овощные запеканки
- ☐ **1.6** Ем овощные палочки с хумусом, йогуртом, арахисовым маслом или просто так

2. Что я делаю, чтобы соблюдать рекомендации по жирам

- ☐ **2.1** Использую для приготовления пищи преимущественно варку,

приготовление на пару

- ☐ **2.2** Перед приготовлением обрезаю видимый жир с мяса
- ☐ **2.3** 1-2 раза в неделю употребляю рыбу и морепродукты
- ☐ **2.4** Употребляю молочные продукты со сниженным содержанием жиров
- ☐ **2.5** Добавляю разнообразные растительные масла в уже приготовленную пищу, а не готовлю на масле
- ☐ **2.6** Частью моего рациона являются семена и орехи, авокадо и оливки. Я знаю, что их нужно есть в меру
- ☐ **2.7** Я всегда читаю этикетки и знаю, как обозначаются трансжиры
- ☐ **2.8** Я знаю критерии выбора масел
- ☐ **2.9** Я редко (или никогда) ем (не ем) промышленную выпечку

3. Что я делаю, чтобы употреблять норму соли

- ☐ **3.1** Покупаю приправы без соли
- ☐ **3.2** Контролирую количество добавленной соли при приготовлении пищи
- ☐ **3.3** Редко употребляю в пищу соленые закуски
- ☐ **3.4** Не ставлю на стол соль (за исключением добавления в блюда, приготовленные без соли), соленые соусы
- ☐ **3.5** Знаю, в каких продуктах на полках магазина содержится много соли

- ☐ **3.6** Заправляю салаты лимонным соком или уксусом
- ☐ **3.7** Я редко ем (совсем не ем) сосиски и колбасы, а также промышленные полуфабрикаты
- ☐ **3.8** Чаще я готовлю дома, нежели трапезничаю в заведениях общепита
- ☐ **3.9** Я никогда не добавляю бульонные кубики при приготовлении блюд

4. Что я делаю, чтобы употреблять норму сахара

- ☐ **4.1** Я очень редко пью сладкие напитки (газировка, соки и т.д.)
- ☐ **4.2** Я редко (или никогда) ем (не ем) промышленную выпечку
- ☐ **4.3** Я ем как минимум 5 порций овощей и фруктов в день
- ☐ **4.4** Я знаю, что такое свободные сахара
- ☐ **4.5** Всегда читаю состав продукта, на котором написано «без сахара», прежде чем его купить
- ☐ **4.6** Я не покупаю йогурты и творожки с добавками, беру без них и добавляю наполнители самостоятельно
- ☐ **4.7** Я знаю, какие названия на этикетке продукта обозначают сахар

5. Что я делаю, чтобы поддерживать свою физическую активность

- ☐ **5.1** Каждый день гуляю в быстром темпе, при котором могу

разговаривать, 30 минут

- [ ] **5.2** Посещаю тренировки и занятия, которые мне нравятся (йога, пилатес, танцы и т.д.)
- [ ] **5.3** 2-3 раза в неделю занимаюсь силовыми тренировками
- [ ] **5.4** Знаю, что такое саркопения
- [ ] **5.5** По крайней мере каждый час двигаюсь, даже если приходится заниматься сидячей работой
- [ ] **5.6** Поднимаюсь по лестнице вместо того, чтобы поехать в лифте
- [ ] **5.7** Иду от/до ближайшей остановки вместо того, чтобы ждать автобус

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?