

## Метод тарелки

Суть этого метода в том, что можно есть все, но в определенной пропорции. Берется тарелка под второе и делится мысленно пополам. Затем одна из половинок делится еще пополам.

Одна четвертая часть тарелки должна быть заполнена белковой пищей (мясо, рыба, творог и т.п.). Хорошо, если используемые продукты будут запеченными, отварными или тушеными, но не жареными. Вес этой части получается равным около 120 граммов.

Вторая четверть заполняется сложными углеводами: картофель, крупы, макароны. Вес углеводной части 120–150 граммов.

Оставшаяся часть тарелки (1/2) должна заполняться овощами и фруктами (свежими, тушеными, запеченными).

Если приходится есть сложное блюдо (запеканку, лазанью), то оно должно занимать половину тарелки, а другую – овощи и фрукты.

Разрешается увеличить овощную часть за счет углеводной.

Не стоит использовать большое количество масла, соусов для заправки салатов. Запивать еду можно несладким чаем, кефиром, нежирным молоком. Нельзя добавлять еду на тарелку.

В соответствии с методом тарелки надо готовить и супы, и салаты. Только в них не менее половины должно быть овощей, четверть мяса или рыбы, орехов или грибов. Для заправки использовать легкий соус или сметану.

Есть по методу тарелки нужно 4 раза в день. Примерно за полчаса до очередного приема пищи рекомендуется выпить стакан воды. Она заполнит желудок, и аппетит будет меньше. Если очень хочется есть, то можно делать перекусы. Для них подойдут овощи, фрукты, ягоды.

Такой метод обеспечит сбалансированное питание. Он требует минимума ограничений. Ограничивается только очень жирное, соленое и сладости. Использовать этот метод просто. Питание получается разнообразным и сбалансированным по основным элементам.

Психолог Е.И.Буглак

