Народная пословица: Завтрак съешь сам. Обед отдай товарищу. Ужин отдай врагу.

Третье золотое правило снижения веса и при сахарном диабете 2 типа: Основной продукт питания - овощи.

Международный день диабета (МДД) 2014 г. последние три года фокусировался на здоровом образе жизни при диабете. Особое внимание в этом году будет уделяться здоровому питанию ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ РАЗВИТИЯ сахарного диабета 2 типа (СД 2)

и для поддержания эффективного самоконтроля при питании людей с СД 2. Основным условием здорового выбора является легкость этого выбора. Рекомендации должны предлагать различные шаги людям с диабетом для принятия информированного и исполнимого решения по выбору питания из предлагаемых вариантов. В связи с этим особое внимание уделяется началу дня – на здоровом завтраке: IDF предлагает 14 ноября 2014 г. всем людям организовать здоровый завтрак в своем городе, деревне, школе, институте, кухне, ресторане, кафе в любых других местах.

В связи с этим РДА предлагает в условиях России провести конкурс рецептур здорового завтрака для различных национальных кухонь народов России; для различных возрастных групп – дети, школьники, студенты; взрослые работники умственного и физического труда; пенсионеры. Присылаемые рецепты здоровых завтраков предлагаем пользователям публиковать на Форуме сайта РДА www.diabetes-ru.org или присылать по адресам 5053399@mail.ru и rda250690@mail.ru . Ограничительными критериями для здорового завтрака со стороны РДА являются следующие: калорийность не выше 350 ккал; количество усваиваемых углеводов – не выше 40 гр. (4 ХЕ); специально добавленных легкоусваиваемых углеводов – не более 5% от содержания всех углеводов; содержание холестерина не выше 100 мг.

Вопросы награждения победителей конкурса будет решаться на заседании № 50 Совета директоров РДА «17» сентября 2014 г. Подведение итогов конкурса состоится на заседании №51 «12» февраля 2015 г. Вручение наград конкурса состоится на стенде РДА выставки «Москвичам здоровый образ жизни» в июне 2015 г.

Вместе мы сильнее!