Правила здорового питания. Национальный проект России "Демография".

Здоровое питание - это питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность человека, способствует укреплению здоровья и профилактике заболеваний, включая диабет, ожирение, болезни сердца, инсульт и рак.

Правила здорового питания

- 1. Потребление энергии (калорий) должно соответствовать ее расходам.
- 2. Важно ежедневно есть 400 г фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов.
- 3. Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии (3 столовые ложки растительного масла, или 2 авокадо, или 100 г арахиса).
- 4. Насыщенные жиры (твердые жиры) должны составлять менее 10%, трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке
- и входящие в состав майонеза, маргарина, кетчупа, кондитерских изделий) –
- менее 1% от общей потребляемой энергии.
- 5. Свободные сахара* должны составлять менее 10% (50 г или 12 чайных
- ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около
- 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии, причем сокращение
- потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества
- для здоровья. * Свободные сахара это все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем.
- 6. Предпочтительно использовать йодированную соль, менее 5 г в день (чайная ложка без верха).



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

Из каждой группы продуктов на один прием пищи выбирайте любой из списка (по принципу «или-или»)



Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов, 2-3 раза в день

на 1 прием:

- 80-100 г говядины либо баранины или 60-80 г свинины
- 80-100 г птицы (куриная ножка)
- 2 куриных яйца (не более 4-5 шт. в неделю)
- 1–2 котлеты
- 3-4 ст. ложки нежирной мясной тушенки
- 0,5-1 стакан гороха или фасоли
- 80-100 г рыбы (не менее 2-3 раз в неделю)



Наиболее полезны ярко окрашенные плоды, 2 и более порций в день

на 1 прием:

- 1 яблоко либо груша
 - 3-4 средние сливы либо 1/2 стакана ягод
 - 1/2 апельсина либо грейпфрута
 - 1 персик либо 2 абрикоса
 - 1 гроздь винограда
 - 1 стакан фруктового либо плодово-ягодного сока
 - полстакана сухофруктов





Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 3-4 раза в день



на 1 прием:

- 100-150 г капусты
- 1–2 моркови
- пучок зеленого лука либо другой зелени
- 1 помидор либо 1 стакан томатного сока
- картофель 1–2 клубня в день





3EPHOBЫЕ И КАШИ



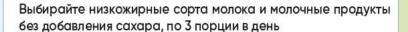
6-8 порций в день

на 1 прием:



- 3-4 галеты, или 4 сушки, или 1 бублик
- порция (150–200 г) пшенной, гречневой либо перловой каши
- порция (200-250 г) манной либо овсяной каши
- порция (150-200 г) отварных макарон
- 1-2 блина





на 1 прием:

- 1 стакан молока
- кефира
- простокваши
- йогурта
- 60-80 г (3-4 ст. л.) нежирного/полужирного творога
- 30-50 г твердого сыра
- 1/2 плавленого сырка











Ограничивайте потребление до

- 1-2 ст. ложек растительного масла
- 5-10 г сливочного масла либо маргарина для приготовления блюд
- 5-6 чайных ложек (40-50 г) сахара
- 3 шоколадных конфет
- 5 карамелек
- 5 ч. ложек варенья либо меда
- 2-3 вафель







Тираж 50000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»

www.здоровое-питание.рф