

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма

4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%



10 шагов к здоровому питанию.

1. **ВНЕСИТЕ РАЗНООБРАЗИЕ** в свой рацион.
2. **СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ ТЕЛА**, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количества физической активности.
3. **ПОСТАРАЙТЕСЬ СОКРАТИТЬ ПОРЦИИ**, увеличив число приёмов пищи до 4-5 и более.
4. **СТАРАЙТЕСЬ ЕСТЬ МЕДЛЕННО**, не перекусывайте на ходу.
5. **НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ СРАЗУ** от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.
6. **ВВЕДИТЕ В СВОЙ РАЦИОН** как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.
7. **СОКРАТИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРОВ**, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.
8. **ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ** чистого сахара.
9. **ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ** поваренной соли (до 5 г. или 1 чайная ложка).
10. **ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ПОТРЕБЛЕНИЯ** алкогольных напитков.