



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ

Почему важно правильно питаться?

У здорового питания есть много преимуществ. Когда мы правильно питаемся, снижается риск развития ожирения, диабета II типа, сердечно-сосудистых и некоторых видов онкологических заболеваний, мы лучше спим, чувствуем себя более энергичными и целеустремленными – и все это делает жизнь более здоровой, активной и счастливой!

Здоровое питание может:

1 Поддержать здоровый вес

Вес в пределах здорового диапазона помогает снизить риск развития хронических заболеваний. Избыточный вес или ожирение повышают риск развития сахарного диабета II типа, остеопороза, некоторых видов рака.

Цельные овощи и фрукты содержат меньше калорий, чем большинство промышленно обработанных пищевых продуктов. Питание без полуфабри-

катов, фастфуда и ультрапереработанных пищевых продуктов – простой способ ограничить калорийность своего рациона.

Клетчатка важна для поддержания веса в норме. Продукты, богатые клетчаткой (цельные овощи, фрукты, зерновые), регулируют чувство голода.

2 Предотвратить развитие осложнений сахарного диабета II типа

Здоровое питание может помочь человеку с диабетом II типа:

- похудеть, если требуется;
- контролировать уровень глюкозы в крови;
- поддерживать артериальное давление и холестерин в пределах целевых значений.

Людам с диабетом II типа особенно важно ограничить потребление продуктов с избытком сахара, соли и жареной пищи с большим содержанием насыщенных и трансжиров.

3 Снизить риск сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта, инсульта

! 80 % всех случаев сердечно-сосудистых заболеваний, инфарктов и инсультов можно предотвратить, если изменить образ жизни, больше двигаться и правильно питаться.

Добавить витамин Е (это может предотвратить образование тромбов)

Источники витамина Е:

- миндаль
- арахис
- фундук
- семена подсолнечника
- зеленые овощи
- растительное масло

Исключить трансжиры (это снизит уровень холестерина липопротеинов низкой плотности)

Такой тип холестерина помогает атеросклеротическим бляшкам накапливаться в артериях, что повышает риск инфаркта и инсульта.

Ограничить соль (это поможет снизить артериальное давление)

Соль добавляют во многие обработанные продукты и продукты быстрого приготовления, и людям, которые контролируют артериальное давление, важно избегать их.

4 Сохранить здоровье будущих поколений

Здоровые привычки питания закладываются в детстве.

Дети, которые завтракают, обедают и ужинают вместе с семьей, участвуют

в приготовлении пищи, с большей вероятностью сделают выбор в пользу здорового питания в будущем.

5 Сохранить здоровыми кости и зубы на всю жизнь

Для развития здоровых, крепких костей и зубов необходимо питание с достаточным содержанием кальция и магния.

Источники кальция:

- нежирные молочные продукты
- брокколи, цветная капуста
- рыбные консервы с костями
- тофу
- бобовые

Источники магния:

- листовые зеленые овощи
- орехи
- цельнозерновые продукты и семена

! Здоровые, крепкие кости в детстве – залог предотвращения остеопороза и остеоартрита в более позднем возрасте.

6 Быть в хорошем настроении

Здоровое питание (овощи, свежие фрукты и цельнозерновые продукты) помогает сохранить комфортный эмоциональный фон и хорошее настроение.

Питание с большим количеством рафинированных углеводов (сладкие напитки, сладости, белый хлеб) может усиливать симптомы депрессии и усталости.

7 Сохранить крепкую память и острый ум

Здоровое питание может помочь предотвратить развитие возрастного снижения памяти и старческого слабоумия.

Особенно важны:

- витамины D, С и Е
- омега-3 жирные кислоты
- флавоноиды и полифенолы
- рыба и морепродукты

8 Помочь кишечным бактериям

В кишечнике обитает множество полезных бактерий, у них важная роль в обмене веществ и пищеварении, они синтезируют витамины К и В, борются с вредными бактериями и вирусами.

Питание с низким содержанием клетчатки и избытком сахара и жира изменяет микробиом кишечника, усиливает воспаление в этой области.

Здоровое питание, богатое овощами, фруктами, бобовыми и цельнозерновыми, обеспечивает пребиотиками и

пробиотиками, которые помогают полезным бактериям.

Кишечным бактериям полезны:

- Ферментированные продукты, богатые пробиотиками (квашеная капуста, кефир).
- Клетчатка – содержится в бобовых, зерновых, фруктах и овощах, способствует регулярному опорожнению кишечника, что помогает предотвратить рак кишечника и дивертикулит.

9 Сохранить крепкий сон

Нарушить режим сна могут многие факторы, включая апноэ во сне. Апноэ (нарушение дыхания, храп) возникает, когда дыхательные пути блокируются во время сна. Этому

способствует ожирение, употребление алкоголя и нездоровое питание. Сокращение потребления алкоголя и кофеина может помочь более спокойному и крепкому сну.



Роспотребнадзор

Буклет «Здоровое питание помогает», тираж 50 000 экз., подготовлен 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



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

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

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА



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)

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ



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

ОВОЩИ



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

ЗЕРНОВЫЕ И КАШИ



6–8 порций в день

на 1 прием:

- хлеб белый либо черный – 1–2 куска
- 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

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ



Выбирайте низкожирные сорта молока и молочные продукты без добавления сахара, по 3 порции в день

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

ЖИРЫ, СЛАДОСТИ



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



Роспотребнадзор

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

БУДУЩЕЙ МАМЕ ОПТИМАЛЬНО ПРИНИМАТЬ ПИЩУ 6 -7 РАЗ В ДЕНЬ

ЗАВТРАК:

МОЛОЧНАЯ КАША/БЛЮДО ИЗ ЯИЦ/БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ/БЛЮДО ИЗ ТВОРОГА, ЗЛАКОВЫЙ КОФЕ НА ЦЕЛЬНОМ МОЛОКЕ/ЧАЙ С МОЛОКОМ

ВТОРОЙ ЗАВТРАК:

СОК ИЛИ ФРУКТЫ

ОБЕД:

САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С ДОБАВЛЕНИЕМ СВЕЖЕЙ ЗЕЛЕНИ, ЗАПРАВЛЕННЫЙ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ; ПЕРВОЕ БЛЮДО (ЩИ, БОРЩ, ВЕГЕТАРИАНСКИЕ СУПЫ, РЫБНЫЙ СУП); ВТОРОЕ БЛЮДО ИЗ МЯСА ИЛИ РЫБЫ С ГАРНИРОМ ИЗ КАРТОФЕЛЯ, ОВОЩЕЙ, КРУП ИЛИ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ; ТРЕТЬЕ БЛЮДО - КОМПОТ ИЛИ КИСЕЛЬ ИЗ СВЕЖИХ ИЛИ СУХИХ ФРУКТОВ

ПОЛДНИК:

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И/ИЛИ ЯГОДЫ

УЖИН:

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА, ЗАПЕКАНКИ И КОТЛЕТЫ ИЗ КРУП ИЛИ ОВОЩЕЙ, ОТВАРНОЕ МЯСО, РЫБА ИЛИ БЛЮДА ИЗ ТВОРОГА, ЧАЙ/ЧАЙ С МОЛОКОМ

УТРОМ И/ИЛИ НА НОЧЬ:

КЕФИР, БИФИКЕФИР, БИОЙОГУРТ, РЯЖЕНКА 2,5%



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МАМЫ

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СВОЕМ ЗДОРОВЬЕ И
ЗДОРОВЬЕ ВАШЕГО МАЛЫША
ПИТАЙТЕСЬ ПРАВИЛЬНО!

1

ВСЕ НЕОБХОДИМЫЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЕЖЕДНЕВНО ВКЛЮЧЕНЫ В ВАШ РАЦИОН:

- ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ, КАРТОФЕЛЬ (6-8 ПОРЦИЙ, 1 ПОРЦИЯ ХЛЕБА - 50 Г, 1 ПОРЦИЯ ДРУГИХ ЗЕРНОВЫХ ПРОДУКТОВ - 150-200 Г)
- ОВОЩИ (3-5 ПОРЦИЙ, 1 ПОРЦИЯ - 100-150 Г)
- ФРУКТЫ (2-4 ПОРЦИИ, 1 ПОРЦИЯ - 100-150 Г)
- МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (4-5 ПОРЦИЙ, 1 ПОРЦИЯ ЖИДКИХ - 180-200 МЛ, 1 ПОРЦИЯ ПАСТООБРАЗНЫХ И ПОЛУТВЕРДЫХ - 120 Г)
- БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ: МЯСО, РЫБА И Т.Д. (2-3 ПОРЦИИ, 1 ПОРЦИЯ - 80-120 Г)
- ЖИРЫ (2-3 ПОРЦИИ, 1 ПОРЦИЯ - 5 Г)

2

ВАШЕ МЕНЮ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ И ПОЛНОЦЕННЫМ

3

СО II ТРИМЕСТРА БЕРЕМЕННОСТИ ВАМ ЕЖЕДНЕВНО НЕОБХОДИМЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНО:

- ЭНЕРГИЯ (+350 ККАЛ)
- БЕЛОК (+ 30 Г, ИЗ НИХ 20 Г ЖИВОТНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ)
- КАЛЬЦИЙ (+ 300 МГ)
- ЖЕЛЕЗО (+ 15 МГ)
- ЙОД (+ 70 МКГ)

4

УМЕНЬШИТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ И СОЛЕННЫХ ПРОДУКТОВ

5

ИСКЛЮЧИТЕ ПОТЕНЦИАЛЬНО ОПАСНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА (АЛКОГОЛЬ, СЫРОЕ МОЛОКО И ПР.)

6

ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОГУТ ВЫЗВАТЬ АЛЛЕРГИЮ

7

ГОТОВЬТЕ ПИЩУ В ЩАДЯЩЕМ РЕЖИМЕ: ЗАПЕКАНИЕ, В ПАРОВАРКЕ И Т.Д.

8

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О СВОИХ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЯХ, ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧКАХ, НЕПЕРЕНОСИМОСТИ ОТДЕЛЬНЫХ ВИДОВ ПРОДУКТОВ

9

ПРИНИМАЙТЕ, ПРЕДВАРИТЕЛЬНО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАВШИСЬ С ВРАЧОМ, ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, БАД ИЛИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ (ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН) ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ



4

КАК ПИТАТЬСЯ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ И ЛАКТАЦИИ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ БУДУЩЕЙ МАМЫ - ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДОЛГОЛЕТИЯ САМОЙ ЖЕНЩИНЫ И ЕЕ РЕБЕНКА

www.prosparechnadarmo

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ И ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРИЕМА ПИЩИ:

- 1 ПОДВЕРГАЙТЕ ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ ТЩАТЕЛЬНОЙ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ УНИЧТОЖЕНИЕ МИКРОБОВ ПОД ВЛИЯНИЕМ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЫ
- 2 СЪЕДАЙТЕ ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ КАК МОЖНО СКОРЕЕ, ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ РАЗМНОЖЕНИЯ МИКРОФЛОРЫ ПРИ ЕЕ ОСТЫВАНИИ, СВЕЖЕПРИГОТОВЛЕННАЯ ПИЩА В МЕНЬШЕЙ СТЕПЕНИ ТЕРЯЕТ КОНЦЕНТРАЦИЮ ВИТАМИНОВ
- 3 ТЩАТЕЛЬНО СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ХРАНЕНИЯ ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИЩИ. ПРИ ХРАНЕНИИ ПИЩА ДОЛЖНА НАХОДИТЬСЯ ЛИБО В ГОРЯЧЕМ СОСТОЯНИИ (ОКОЛО 60°C ИЛИ ВЫШЕ), ЛИБО В ОХЛАЖДЕННОМ (ОКОЛО 10°C ИЛИ НИЖЕ), ОСОБЕННО ЕСЛИ ОНА ХРАНИТСЯ БОЛЕЕ 4-Х ЧАСОВ
- 4 ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ РАЗОГРЕВАЙТЕ ДО ТЕМПЕРАТУРЫ НЕ НИЖЕ 70°C
- 5 СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ ПЕРЕД ПРИЕМОМ ПИЩИ. НУЖНО МЫТЬ РУКИ ПОСЛЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СЫРОЙ ПИЩИ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ПРИКАСАТЬСЯ К ПРИГОТОВЛЕННОЙ ПИЩЕ. ИНФИЦИРОВАННЫЕ УЧАСТКИ КОЖИ НУЖНО ЗАКРЫВАТЬ
- 6 СОДЕРЖИТЕ В ЧИСТОТЕ ВСЕ ПОВЕРХНОСТИ В КУХНЕ НЕ ДОПУСКАЙТЕ, ЧТОБЫ СЫРЫЕ ПРОДУКТЫ СОПРИКАСАЛИСЬ С ПРИГОТОВЛЕННЫМИ
- 7 ОХРАНЯЙТЕ ПРОДУКТЫ ОТ НАСЕКОМЫХ, ГРЫЗУНОВ И ПРОЧИХ ЖИВОТНЫХ (В ПЛОТНО ЗАКРЫТЫХ ЕМКОСТЯХ)
- 8 ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ЧИСТОЙ ВОДОЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ДЛЯ ЛЮДЕЙ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА

- 1 ПОДДЕРЖИВАЙТЕ «ЗДОРОВУЮ» МАССУ ТЕЛА, ХОРОШО ПИТАЙТЕСЬ И БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫ ЕЖЕДНЕВНО
- 2 ПЕЙТЕ МНОГО ЖИДКОСТИ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ОСОБЕННО ВОДУ
- 3 ГОТОВЬТЕ ПРОДУКТЫ ИЛИ ВЫБИРАЙТЕ ГОТОВЫЕ БЛЮДА, ПРОДУКТЫ, НАПИТКИ И ЗАКУСКИ:
 - С МИНИМАЛЬНЫМ ДОБАВЛЕННЫМ ЖИРОМ, ОСОБЕННО НАСЫЩЕННЫМ ЖИРОМ
 - С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ (ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОЛИ ВЫБИРАЙТЕ ЙОДИРОВАННУЮ СОЛЬ)
 - С НЕБОЛЬШИМ ДОБАВЛЕНИЕМ САХАРА (ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА)
- 4 ЕШЬТЕ ХОРОШО И РАЗНООБРАЗНО, ВКЛЮЧАЯ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ:
 - ЕШЬТЕ МНОГО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ.
 - ЕШЬТЕ МНОГО ХЛЕБА И ЗЛАКОВ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ
 - УПОТРЕБЛЯЙТЕ МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНО С ПОНИЖЕННЫМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА ИЛИ ОБЕЗЖИРЕННЫЕ
 - ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН ПОСТНОЕ МЯСО, ПТИЦУ, МОРЕПРОДУКТЫ, ЯЙЦА, ОРЕХИ, СЕМЕНА ИЛИ БОБОВЫЕ
- 5 ПРИНИМАЙТЕ ПИЩУ КАК МИНИМУМ ТРИ РАЗА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. РЕКОМЕНДУЕТСЯ ПИТАТЕЛЬНЫЕ ПЕРЕКУСЫ ОСОБЕННО ТЕМ, КТО ИМЕЕТ НЕДОСТАТОЧНУЮ МАССУ ТЕЛА И ПЛОХОЙ АППЕТИТ
- 6 ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩИ ПРИ ПОКУПКЕ, ПОДГОТОВКЕ, ПРИГОТОВЛЕНИИ И ХРАНЕНИИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ГОТОВЫХ БЛЮД
- 7 ЕСЛИ ВЫ ВСЕ-ТАКИ РЕШИТЕ ВЫПИТЬ АЛКОГОЛЬНЫЙ НАПИТОК, УМЕНЬШИТЕ ДОЗУ
- 8 БУДЬТЕ ФИЗИЧЕСКИ АКТИВНЫМИ, ВЫПОЛНЯЯ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СРЕДНЕЙ ИНТЕНСИВНОСТИ ПО МЕНЬШЕЙ МЕРЕ 30 МИНУТ В ДЕНЬ БОЛЬШИНСТВО ДНЕЙ НЕДЕЛИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЛИЦ
ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО
ВОЗРАСТА

ПИТАЯСЬ ПРАВИЛЬНО, ВЫ
СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА
ДОЛГИЕ ГОДЫ!

КЛАССИФИКАЦИЯ ВОЗРАСТОВ:

ПОЖИЛОЙ ВОЗРАСТ (РАННЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ ОТ 60 ДО 75 ЛЕТ
СТАРЧЕСКИЙ ВОЗРАСТ (СРЕДНЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ ОТ 75 ДО 90 ЛЕТ
ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО (ПОЗДНЯЯ СТАРОСТЬ) - ВОЗРАСТ БОЛЕЕ 90 ЛЕТ

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ВЫБИРАЙТЕ ПО ПРИНЦИПУ «ИЛИ-ИЛИ»

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА

ВЫБИРАЙТЕ НЕЖИРНЫЕ СОРТА МЯСНЫХ ПРОДУКТОВ 2-3 РАЗА В ДЕНЬ;
НА 1 ПРИЕМ: 80-100 Г ГОВЯДИНЫ
ИЛИ БАРАНИНЫ
ИЛИ 60-80 Г СВИНИНЫ
ИЛИ 80-100 Г ПТИЦЫ (КУРИНАЯ НОЖКА)
ИЛИ 2 КУРИНЫХ ЯЙЦА (НЕ БОЛЕЕ 4-5 ШТ. В НЕДЕЛЮ)
ИЛИ 1-2 КОТЛЕТЫ ИЛИ 3-4 СТ.ЛОЖКИ НЕ ЖИРНОЙ МЯСНОЙ ТУШЕНКИ
ИЛИ 0,5-1 СТАКАН ГОРОХА
ИЛИ ФАСОЛИ ИЛИ 80-100 Г
РЫБЫ (НЕ МЕНЕЕ 2-3 РАЗ В НЕДЕЛЮ)



ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ

6-8 ПРИЕМОВ В ДЕНЬ; НА 1 ПРИЕМ: ХЛЕБ БЕЛЫЙ ИЛИ ЧЕРНЫЙ 1-2 КУСКА
ИЛИ 3-4 ГАЛЕТЫ
ИЛИ 4 СУШКИ
ИЛИ 1 БУБЛИК
ИЛИ ПОРЦИЯ (150-200 Г) ПШЕННОЙ
ИЛИ ГРЕЧНЕВОЙ
ИЛИ ПЕРЛОВОЙ КАШИ
ИЛИ ПОРЦИЯ (200-250 Г) МАННОЙ ИЛИ ОВСЯНОЙ
ИЛИ ПОРЦИЯ (150-200 Г) ОТВАРНЫХ МАКАРОН
ИЛИ 1-2 БЛИНА



ОГРАНИЧИВАЙТЕ ИЛИ ИСКЛЮЧАЙТЕ ДОБАВЛЕНИЕ ЖИРОВ К БЛЮДАМ!

ОВОЩИ

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ТЕМНО-ЗЕЛЕННЫЕ И ЖЕЛТО-КРАСНЫЕ 3-4 РАЗА В ДЕНЬ; НА 1 ПРИЕМ:
ЕЖЕДНЕВНО ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С И КАРОТИНА:
100-150 Г КАПУСТЫ
ИЛИ 1-2 МОРКОВИ
ИЛИ ПУЧОК ЗЕЛЕННОГО ЛУКА
ИЛИ ДРУГОЙ ЗЕЛЕНИ
ИЛИ 1 ПОМИДОР
ИЛИ 1 СТАКАН ТОМАТНОГО СОКА
ВСЕГО ЗА 1 ДЕНЬ 400 Г И БОЛЕЕ ОВОЩЕЙ
КАРТОФЕЛЬ 3-4 КЛУБНЯ В ДЕНЬ



ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

I ГРУППА ПРОДУКТОВ - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ
II ГРУППА ПРОДУКТОВ - ОВОЩИ
III ГРУППА ПРОДУКТОВ - ФРУКТЫ
IV ГРУППА - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (МОЛОКО, ЙОГУРТ, СЫР)
V ГРУППА ПРОДУКТОВ - БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
VI ГРУППА ПРОДУКТОВ - ЖИРЫ

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

НАИБОЛЕЕ ПОЛЕЗНЫ ЯРКО ОКРАШЕННЫЕ 2 И БОЛЕЕ РАЗ В ДЕНЬ;
НА 1 ПРИЕМ: 1 ЯБЛОКО ИЛИ ГРУША
ИЛИ 3-4СРЕДНЕЙ СЛИВЫ
ИЛИ 1/2 СТАКАНА ЯГОД ИЛИ 1/2 АПЕЛЬСИНА
ИЛИ ГРЕЙПФРУТА
ИЛИ 1 ПЕРСИК
ИЛИ 2 АБРИКОСА
ИЛИ 1 ГРОЗДЬ ВИНОГРАДА
ИЛИ 1 СТАКАН ФРУКТОВОГО ИЛИ ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО СОКА
ИЛИ ПОЛСТАКАНА СУХОФРУКТОВ



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

ВЫБИРАЙТЕ НИЗКОЖИРНЫЕ СОРТА МОЛОКА И ПРОДУКТОВ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА 3 РАЗА В ДЕНЬ;
НА 1 ПРИЕМ 1 СТАКАН МОЛОКА
ИЛИ КЕФИРА
ИЛИ ПРОСТОКВАШИ
ИЛИ ЙОГУРТА ИЛИ 60-80 Г (3-4 СТ.Л.) НЕЖИРНОГО
ИЛИ ПОЛУЖИРНОГО ТВОРОГА
ИЛИ 30-50 Г ТВЕРДОГО
ИЛИ 1/2 ПЛАВЛЕННОГО СЫРА



ЖИРЫ, СЛАДОСТИ, САХАР

ОГРАНИЧИВАЙТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ!
ДО: 1-2 СТ. ЛОЖКИ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА
ИЛИ 5-10 Г СЛИВОЧНОГО МАСЛА
ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД;
ДО: 5-6 ЧАЙНЫХ ЛОЖЕК (40-50 Г) САХАРА
ИЛИ 3 ШОКОЛАДНЫХ КОНФЕТЫ
ИЛИ 5 КАРАМЕЛЬНЫХ КОНФЕТ
ИЛИ 5 Ч. ЛОЖЕК ВАРЕНЬЯ
ИЛИ МЕДА
ИЛИ 2-3 ВАФЛИ



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЛИЦ
ПОЖИЛОГО И СТАРЧЕСКОГО
ВОЗРАСТА

ЛЮБОЙ ЧЕЛОВЕК ХОЧЕТ
ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ ДО
ГЛУБОКОЙ СТАРОСТИ. ОДНАКО,
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ
ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

egorovaspotrebnad.gov.ru

I ГРУППА - ХЛЕБ, ЗЕРНОВЫЕ И КАРТОФЕЛЬ

ИХ НЕОБХОДИМО УПОТРЕБЛЯТЬ В НАИБОЛЬШЕМ КОЛИЧЕСТВЕ. ЗЕРНОВЫЕ ОБЕСПЕЧИВАЮТ ОРГАНИЗМ НЕОБХОДИМЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ЭНЕРГИИ И УГЛЕВОДОВ, ВХОДЯТ В СОСТАВ ГОРМОНОВ, ФЕРМЕНТОВ, СОДЕРЖАТ БЕЛОК, ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА, ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА. СПОСОБСТВУЮТ НОРМАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, ПОВЫШАЮТ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ ОРГАНИЗМА, УМЕНЬШАЮТ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСК РАЗВИТИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОБРАЗОВАНИЙ.
КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ

II ГРУППА - ОВОЩИ

РАЦИОН, БОГАТЫЙ ОВОЩАМИ, ИМЕЕТ НИЗКУЮ КАЛОРИЙНОСТЬ, СПОСОБСТВУЕТ УЛУЧШЕНИЮ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА, СОСТОЯНИЯ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ, ОБМЕН ВЕЩЕСТВ, ВЫВЕДЕНИЮ ИЗ ОРГАНИЗМА ЖИРОВ, ТОКСИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, КАНЦЕРОГЕНОВ, АЛЛЕРГЕНОВ, СНИЖЕНИЮ УРОВНЯ ХОЛЕСТЕРИНА В СЫВОРОТКЕ КРОВИ, РИСКА РАЗВИТИЯ ОЖИРЕНИЯ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, САХАРНОГО ДИАБЕТА 2 ТИПА, ОСТЕОПОРОЗА, НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, ОБРАЗОВАНИЯ КАМНЕЙ В ПЕЧЕНИ И ПОЧКАХ. ОНИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ МНОГИХ ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ И ВИТАМИНОВ

III ГРУППА - ФРУКТЫ

В них содержатся пищевые и биологически активные вещества (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.), необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний: сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых, некоторых онкологических заболеваний (рака полости рта, желудка, толстой кишки и др.), мочекаменной болезни и остеопороза, способствует уменьшению калорийности рациона. Как правило, фрукты имеют мало жира, натрия и калорий, не содержат холестерин

IV ГРУППА - МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

РАЦИОНЫ С ВКЛЮЧЕНИЕМ МОЛОКА И МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ СПОСОБСТВУЮТ УКРЕПЛЕНИЮ КОСТЕЙ И ЗУБОВ, УЛУЧШЕНИЮ СОСТОЯНИЯ КОЖИ, НОГТЕЙ, ВОЛОС, ПОДДЕРЖАНИЮ НОРМАЛЬНОГО УРОВНЯ АРТЕРИАЛЬНОГО ДАВЛЕНИЯ, КИШЕЧНОЙ МОТОРИКИ И СОСТАВА МИКРОФЛОРЫ, УМЕНЬШЕНИЮ РИСКА ОСТЕОПОРОЗА. В МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТАХ СОДЕРЖАТСЯ КАЛЬЦИЙ, ФОСФОР, КАЛИЙ, ВИТАМИНЫ А, D, ГРУППЫ В И БЕЛОК. ОДИН СТАКАН МОЛОКА ИЛИ ЖИДКИХ КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ УДОВЛЕТВОРЯЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В КАЛЬЦИИ НА 25%, А ВИТАМИНЕ В2 - НА 20%

V ГРУППА - БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

МЯСО, КУРИЦА, РЫБА, ЯЙЦА, СУХИЕ БОБЫ, ФАСОЛЬ, ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ. ПРОДУКТЫ ЭТОЙ ГРУППЫ БОГАТЫ ПОЛНОЦЕННЫМ БЕЛКОМ, СОДЕРЖАТ ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В, ВИТАМИН Е, ЖЕЛЕЗО, ЦИНК И МАГНИЙ. МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ, ПТИЦА, РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ СПОСОБСТВУЮТ ПОВЫШЕНИЮ ЗАЩИТНЫХ СИЛ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА ОРГАНИЗМА, СНИЖЕНИЮ РИСКА РАЗВИТИЯ АНЕМИИ И ЙОДОДЕФИЦИТНЫХ СОСТОЯНИЙ. ПОТРЕБЛЕНИЕ ЭТИХ ПРОДУКТОВ СЛЕДУЕТ, ОДНАКО, ОГРАНИЧИТЬ ИЗ-ЗА БОЛЬШОЙ КАЛОРИЙНОСТИ, ВЫСОКОГО СОДЕРЖАНИЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ И ХОЛЕСТЕРИНА (ЯИЧНЫЙ ЖЕЛТОК, СУБПРОДУКТЫ)

VI ГРУППА - ЭТО ЖИРЫ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ И СЛИВОЧНЫЕ МАСЛА, МАРГАРИН, КУЛИНАРНЫЕ ЖИРЫ

ЭТИ ПРОДУКТЫ СЛЕДУЕТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ОГРАНИЧЕННЫХ КОЛИЧЕСТВАХ И НЕЧАСТО. К ЭТОЙ ЖЕ ГРУППЕ ОТНЕСЕНЫ АЛКОГОЛЬ И САХАР, В ТОМ ЧИСЛЕ СОДЕРЖАЩИЙСЯ В СЛАДОСТЯХ, СЛАДКИХ НАПИТКАХ. ЭТИ ПРОДУКТЫ СОДЕРЖАТ МНОГО КАЛОРИЙ, НО В НИХ ПРАКТИЧЕСКИ НЕТ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ



**ПРОДУКТЫ
ДЛЯ ЗДОРОВОГО
ПИТАНИЯ**



**ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО, ВЫ
СОХРАНЯЕТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ НА
ДОЛГИЕ ГОДЫ!**



КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!

СОЛЬ

(хлорид натрия)
меньше 5 г/сутки*

ЖИРЫ

меньше 65 г/сутки*
или <30 % калорийности



САХАР

меньше 50 г/сутки*
(или <10 % калорийности)

НЖК

(насыщенные
жирные кислоты)
меньше 20 г/сутки*
(или <10 % кало-
рийности)

ТРАНСЖИРЫ

(трансизомеры жирных кислот)
меньше 2 г/сутки* (или <1 % калорийности)



Роспотребнадзор

* РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ СУТОЧНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ РАСЧЕТА НА РАЦИОН КАЛОРИЙНОСТЬЮ 2000 ККАЛ

www.здоровое-питание.рф

Тираж 50 000 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»