



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

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

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА		<p>Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов, 2-3 раза в день</p> <p><i>на 1 прием:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 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		<p>Наиболее полезны ярко окрашенные плоды, 2 и более порций в день</p> <p><i>на 1 прием:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 1 яблоко либо груша• 3-4 средних 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		<p>Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 3-4 раза в день</p> <p><i>на 1 прием:</i></p> <ul style="list-style-type: none">• 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

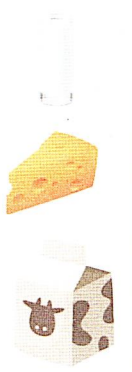


6 - 8 порций в день

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 плавленного 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 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»
www.здоровое-питание.rf