



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

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

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

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 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.рф