

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



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



ВЫБИРАЙТЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ!

Из каждой группы продуктов на один прием пищи выберите 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



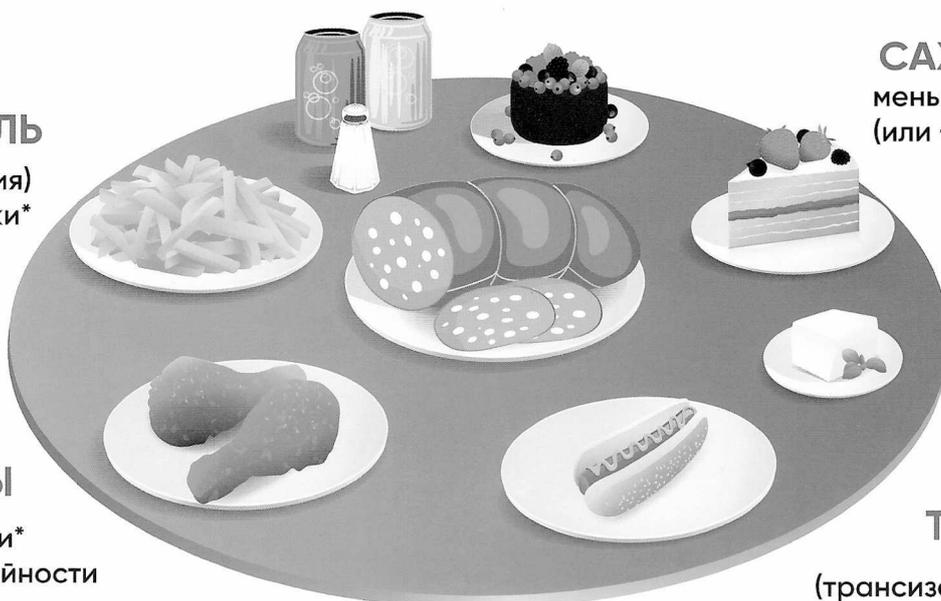
КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!

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)

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



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»

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, C и E
- 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 K и B, 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.



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ