



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



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



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 выбирайте любой из списка (по принципу «или-или»)

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА		<p>Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов, 2–3 раза в день</p> <p>на 1 прием:</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>на 1 прием:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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		<p>Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 3–4 раза в день</p> <p>на 1 прием:</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