

Информация о правильном питании



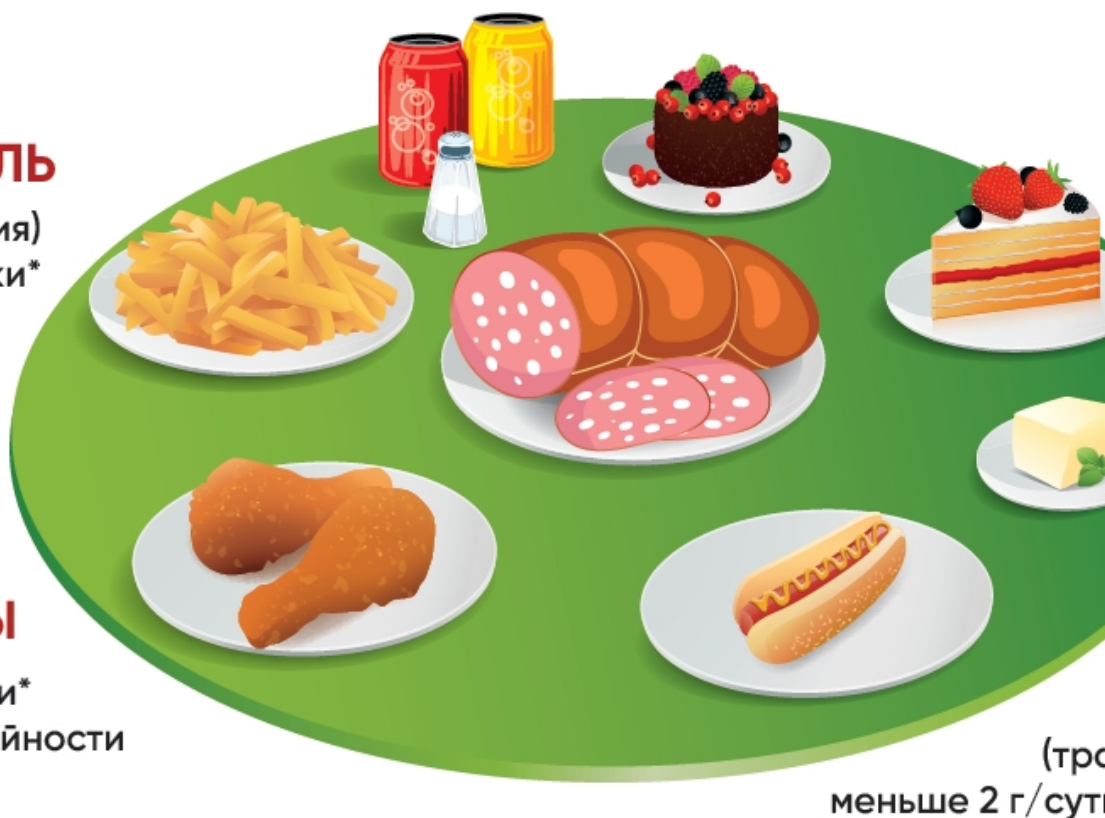
КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ

СОЛЬ

(хлорид натрия)
меньше 5 г/сутки*

ЖИРЫ

меньше 65 г/сутки*
или <30 % калорийности



(транс-жиры)
меньше 2 г/сутки*



Роспотребнадзор

* РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ СУТОЧНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ
ИЗ РАСЧЕТА НА РАЦИОН КАЛОРИЙНОСТЬЮ 2000 ККАЛ

www.здоровое-питание.рф

Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мониторинга, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»



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)	ЗЕРНОВЫЕ И КАШИ		6–8 порций на 1 прием: • хлеб без добавок • 3–4 галетных печенья • порция перловых каш • порция гречневых каш • 1–2 блинчика
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	МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		Выбирайте без добавок на 1 прием: • 1 стакан молока • кефир • простокваша • йогурт • 60–80 г сыра • 30–50 г творога • 1/2 плавленого сыра
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	ЖИРЫ, СЛАДОСТИ		Ограничьте потребление • 1–2 ст. л. сливочного масла • 5–10 г сахара • приправы • 5–6 чайных ложек растительного масла • 3 шоколадных конфеты • 5 карамелек • 5 ч. лож. варенья • 2–3 вафли

ДЕМИДОВА
НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ПРОЕКТ
РОССИИ

Роспотребнадзор

Информацию о правильном питании в нашей гимназии можно увидеть на стендах,

**буклетах, созданных нашими учащимися и представителями детской организации
«Планета Детства»;**