

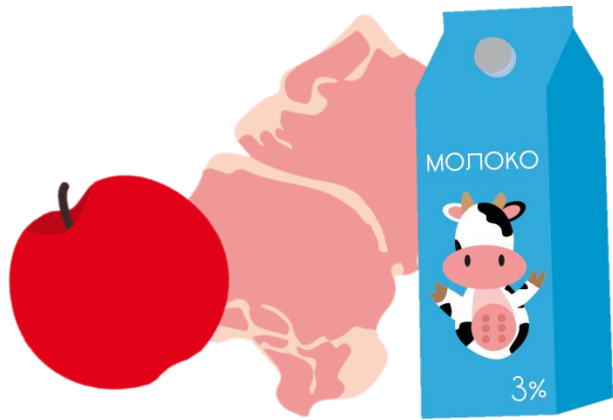


# **ОБУЧАЮЩАЯ (ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ) ПРОГРАММА**

**по вопросам здорового питания  
взрослого населения всех возрастов**

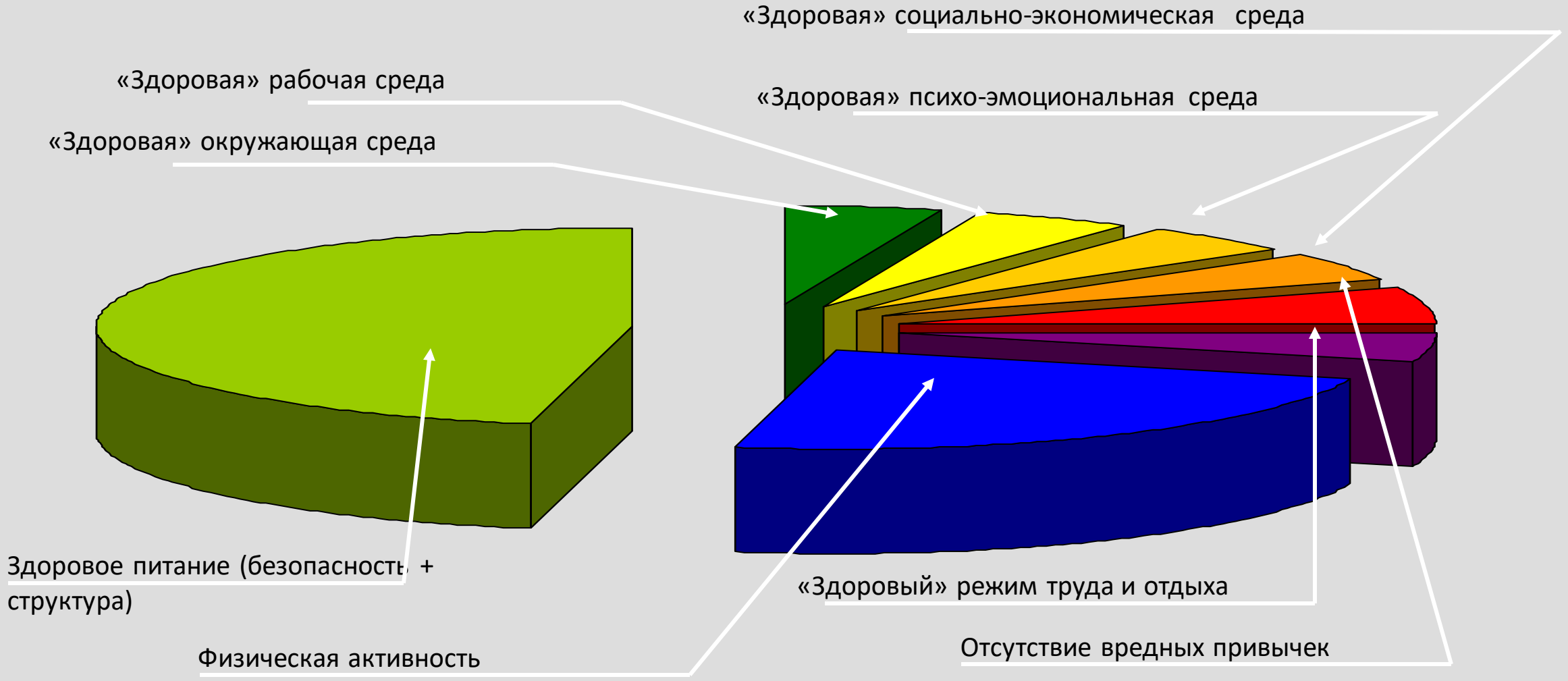


# ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



# Слагаемые здорового образа жизни

Из всех составляющих здорового образа жизни наибольшее значение имеет здоровое питание



## Здоровое питание

это необходимое поступление пищевых и биологически активных веществ, обеспечивающее оптимальную реализацию физиолого-биохимических процессов, закрепленных в генотипе человека.

### Основные положения концепции здорового питания

- энергетическая ценность рациона должна соответствовать энерготратам организма;
- величины потребления основных пищевых веществ – белков, жиров и углеводов - должны находиться в пределах физиологически необходимых соотношений между ними;
- содержание витаминов, макро- и микроэлементов должно соответствовать физиологическим потребностям человека;
- содержание минорных и биологически активных веществ в пище должно соответствовать их адекватным уровням потребления.



Потребление основных групп пищевых продуктов населением Российской Федерации (кг/ год на одного чел., по данным бюджетного обследования) не соответствует рекомендуемым нормам

В нашем рационе по сравнению с рекомендуемыми нормами:

- не хватает растительных (овощей, фруктов, ягод, растительного масла) и молочных продуктов;
- избыток сахара, кондитерских изделий, мясных продуктов

Продукты, кг/год	2020 г.	Процент от рекомендуемых норм
Хлеб и хлебные продукты	95,7	99
Картофель	56,5	62,8
Овощи и бахчевые	103,9	74,2
Фрукты и ягоды	77,1	77,1
Сахар и кондитерские изделия	31,1	388,8
Мясо и мясные продукты	92,2	126,3
Рыба и рыбные продукты	22,2	100,1
Молоко и молочные продукты	271,6	83,5
Яйца (в штуках)	240	92,3
Масло растительное и др. жиры	9,7	80,8

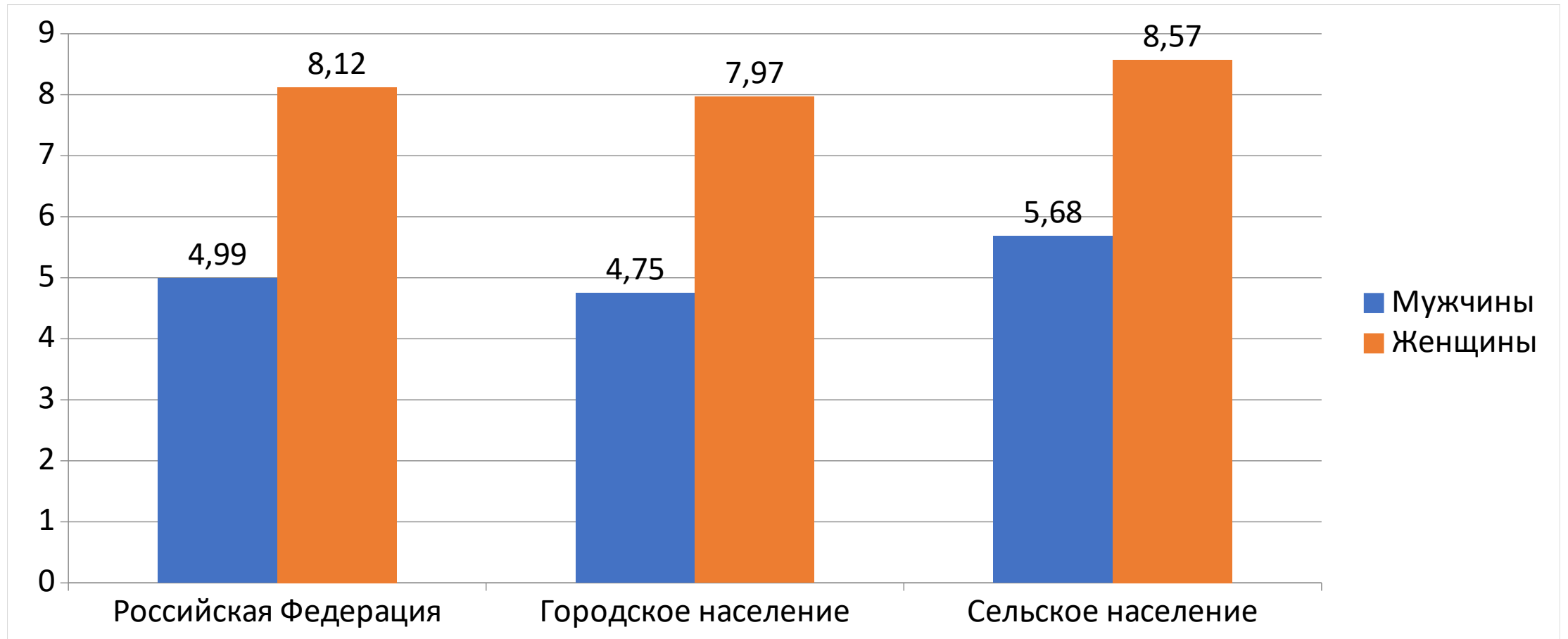


# Основные нарушения структуры питания населения Российской Федерации

- только **24-27%** населения ежедневно потребляют 400 г и более овощей и фруктов,
- около **20%** детей регулярно не употребляют овощи и фрукты,
- **более 40%** детей и взрослых практически ежедневно употребляют переработанные мясные продукты (колбасы и сосиски) и кондитерские изделия,
- потребление молока и молочных продуктов ниже рекомендуемых величин в 1,1-1,4 раза;
- содержание жира в рационе детей и взрослых составляет **до 38%** по калорийности (рекомендации – не более 30%), насыщенных жирных кислот – **до 14,6%** (рекомендации – не более 10%);
- содержание добавленных сахаров в рационах **до 13-14%** по калорийности (рекомендации – не более 10%);
- высокий уровень содержания пищевой соли в рационах – **до 13 г** в день у взрослых и **7-9 г** у детей (более чем в 2 раза, рекомендации – не более 5 г в день);
- **22%** взрослого и **40%** детского населения имеют полигиповитаминозные состояния (недостаток 3 и более витаминов), обеспечены всеми витаминами только **14%** взрослого и **17%** детского населения (старше 4 лет);



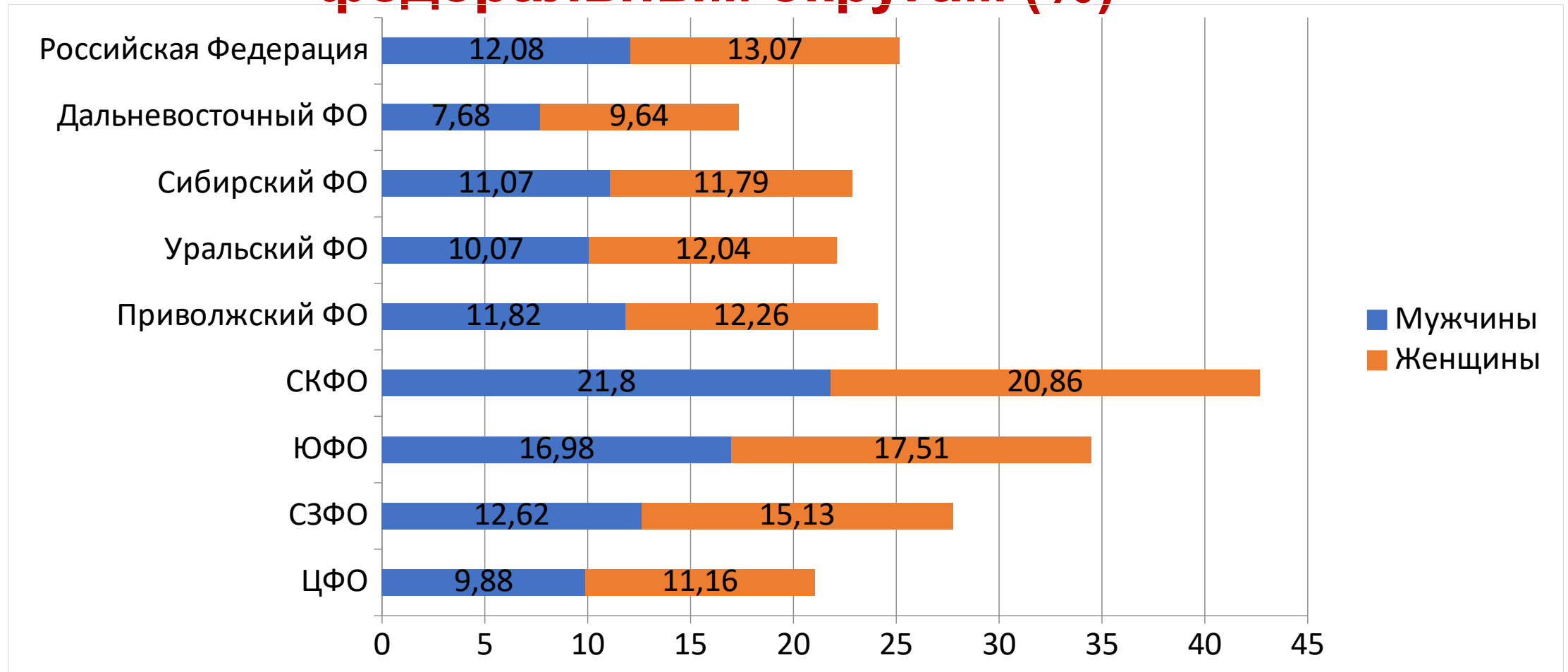
# Население с высокой приверженностью ЗОЖ (%)







# Население, потребляющее ежедневно не менее 400 граммов овощей и фруктов по федеральным округам (%)



По данным Росстат 2018 год

[https://rosstat.gov.ru/free\\_doc/new\\_site/food18/index.html](https://rosstat.gov.ru/free_doc/new_site/food18/index.html)



**Нарушения пищевого статуса приводят к развитию алиментарно-зависимых заболеваний (то есть заболеваний, связанных с неправильным питанием)**

ения питания на

инами алиментарно-зависимых заболеваний

## **Алиментарно-зависимые заболевания**

- ▣ **Атеросклероз**
- ▣ **Гипертоническая болезнь**
- ▣ **Гиперлипидемия**
- ▣ **Ожирение**
- ▣ **Сахарный диабет 2 типа**
- ▣ **Остеопороз**
- ▣ **Подагра**
- ▣ **Злокачественные новообразования**



## Оптимальные уровни суммарного суточного поступления со всем рационом критически значимых пищевых веществ

Нутриенты	Оптимальный уровень суточного поступления
<i>соль поваренная</i>	<b>&lt; 5 г/сутки</b> <i>(или в пересчете на натрий 2000 мг/сутки)</i>
<i>свободные сахара, в частности, сахароза и др. низкомолекулярные углеводы</i>	<b>&lt; 50-60 г/сутки</b> <i>(или &lt;10% калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки)</i>
жир	<b>≤ 65 г/сутки</b> <b>(или ≤ 30 % калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки)</b>
насыщенные жирные кислоты	<b>≤ 20 г/сутки</b> <b>(или &lt;10% калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки)</b>
трансизомеры жирных кислот	<b>&lt; 2 г/сутки</b> <b>(или &lt; 1% калорийности рациона из расчета 2000 ккал/сутки)</b>

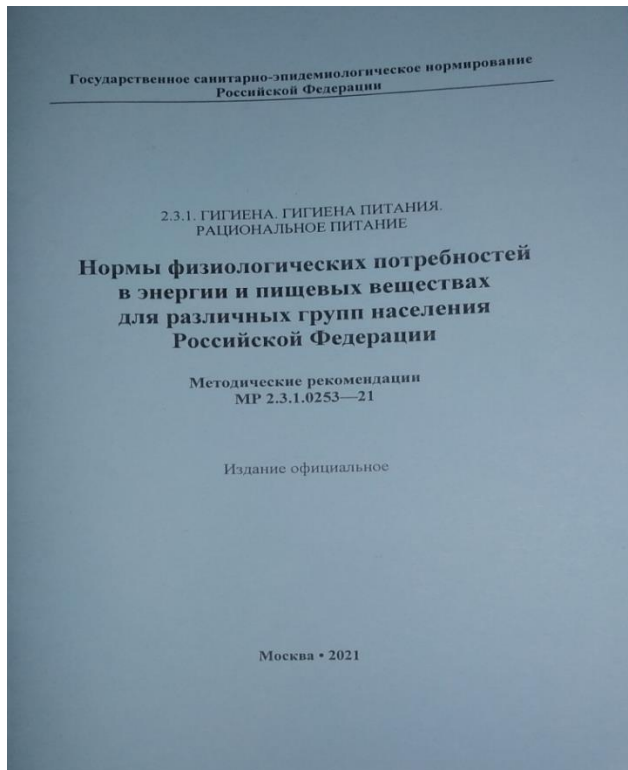


# Среднесуточное потребление населением основных групп пищевых продуктов, включая их вклад в потребление критически значимых нутриентов

Наименование продуктов	Среднесуточное потребление, г	Доля критически значимых пищевых веществ по группам продуктов, %		
		Поваренная соль	Сахар	Жир
Хлебные продукты	210	27	11	5
Овощные и фруктовые консервы, соковая продукция	80	10	11	2
Мясопродукты	80	35	0	23
Рыбопродукты	20	14	0	2
Масла, жиры	30	0	0	30
Молочные продукты	260	14	6	17
Сахар, включая кондитерские изделия в пересчете на сахар	90	0	72	21



Методические рекомендации  
МР 2.3.1.0253-21  
«Нормы физиологических  
потребностей в энергии и пищевых  
веществах для различных групп  
населения Российской Федерации»



- внесены изменения в **возрастную периодизацию** детского и взрослого населения , а также в **дифференциацию по уровню физической активности**
- введен новый раздел, характеризующий **современные стандарты физического развития** населения
- впервые включены рекомендации по снижению потребления для натрия (соль), насыщенных жиров и транс-изомеров жирных кислот, в том числе **добавленных сахаров до уровня 10 %** от калорийности суточного рациона для здоровых детей и взрослых, и до **5% для лиц с избыточной массой тела и ожирением**
- уточнены или введены впервые адекватные уровни потребления для целого ряда биологически активных веществ (ПНЖК, растительные стерины, индольные, фенольные и др. соединения)
- уточнены физиологические потребности в ряде витаминов и минеральных веществ
- впервые включены **рекомендуемые уровни потребления воды** (напитков) для поддержания водного баланса



# 1-ый ЗАКОН НАУКИ О ПИТАНИИ

Соответствие  
энергетической  
ценности  
(калорийности)  
рациона  
энерготратам  
человека





**Общие энерготраты организма складываются из:**

- энерготрат в покое (основной обмен)
- при физической активности
- пищевого термогенеза

**Основной обмен** – энерготраты, необходимые для поддержания сердечной деятельности, дыхания, температуры тела и т.п. в состоянии относительного покоя. Зависит от возраста, пола, массы тела.

Величина основного обмена (ВОО) у здорового человека среднего возраста приблизительно соответствует расходу 1 килокалории в час на каждый килограмм массы тела.

В среднем для женщин он составляет **1400 ккал**, а для мужчин – **1800 ккал**.

**Формула расчета величины основного обмена:**

**Мужчины**       $ВОО \text{ (сутки)} = 9,99 \times МТ \text{ (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст}$

$(z) + 5$

**Женщины**       $ВОО \text{ (сутки)} = 9,99 \times МТ \text{ (кг)} + 6,25 \times \text{рост (см)} - 4,92 \times \text{возраст}$

$(z) -$



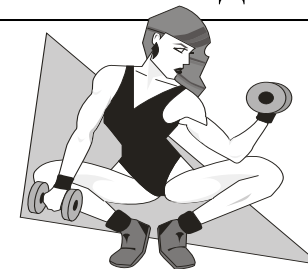


**Оценку физической активности**  
проводят с помощью расчета КФИ (коэффициента физической активности)

**1,4** (при малоподвижном образе жизни) - целенаправленная физическая активность менее 30 мин в день

**1,6-1,7** (при умеренно активном образе жизни) - целенаправленная физическая активность 30 мин в день

**2,0** (при высокой физической активности) - целенаправленная физическая активность более 30 мин в день



**Пищевой термогенез** – энергия, которая расходуется на переваривание, всасывание и усвоение пищевых веществ (примерно 5-10% от общих энергозатрат)





## Оценка общих энергозатрат организма

Общие  
энергозатраты

=

Величина  
основного  
обмена

КФИ

1,1



Правильность соблюдения 1-го закона науки о питании можно определить по величине **индекса массы тела**

**Расчет индекса массы тела (ИМТ) проводится по формуле:**

$$\text{ИМТ} = \text{масса тела (кг)} / \text{рост (м}^2\text{)}$$

С помощью величины ИМТ можно определить нормальную, недостаточную и избыточную массу тела

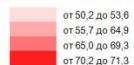
<b>Индекс массы тела</b>	<b>Оценка массы тела</b>
16 и менее	Выраженный дефицит массы тела
16—18,5	Недостаточная (дефицит) масса тела
<b>18,5—24,9</b>	<b>Нормальная масса тела</b>
25—29,9	Избыточная масса тела
30—34,9	Ожирение 1 степени
35—39,9	Ожирение 2 степени
40 и более	Ожирение 3 степени

# Доля населения Российской Федерации с избыточной массой тела и ожирением, % (по субъектам федерации, 2018 г\*)

Доля населения Российской Федерации с избыточной массой тела и ожирением, %  
(по субъектам федерации)



Доля населения с ИМТ и ожирением, %



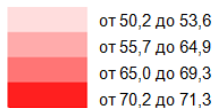
Доля населения Российской Федерации с ожирением, %  
(по субъектам федерации)



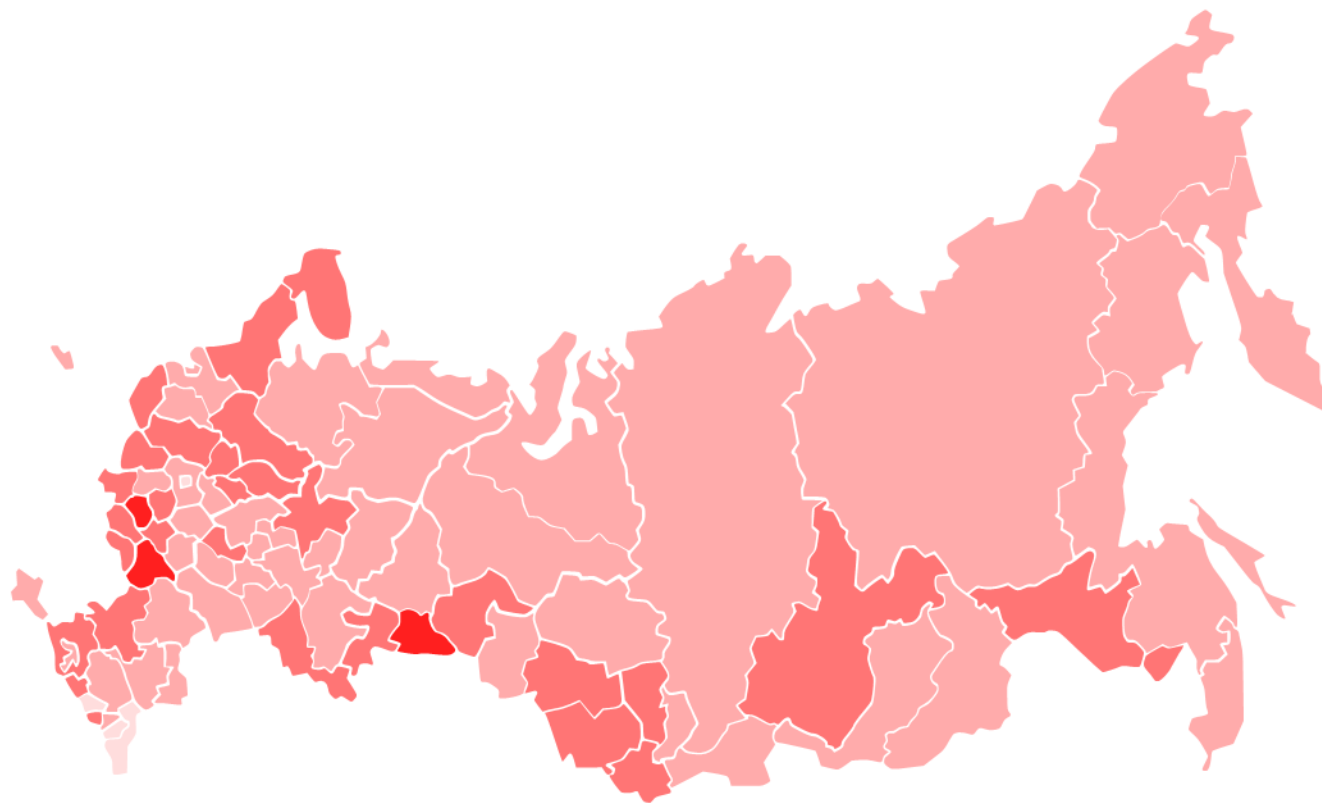
Доля населения с ожирением, %



Доля населения с ИМТ и ожирением, %



**62%** взрослых имеют избыточную массу тела или ожирение  
(63% мужчин и 60% женщин)  
Ожирение - **22,2%** (17,3% мужчин и 25,3% женщин)  
**17,1 %** детей (0-17 лет) - избыточную массу тела, а **9,9%** – ожирение



## Регионы «лидеры»

Тамбовская область
Тульская область
Тверская область
Брянская область
Курская область
Орловская область
Республика Кабардино-Балкария
Курганская область
Саратовская область
Краснодарский край
Нижегородская область
Пензенская область
Московская область
Воронежская область
Архангельская область
Ханты-Мансийский АО
Оренбургская область
Республика Ингушетия
Чукотский АО
Липецкая область
Владимирская область
Красноярский край

\* - Выборочное наблюдение рационов питания населения, Росстат-2018, анализ ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии»



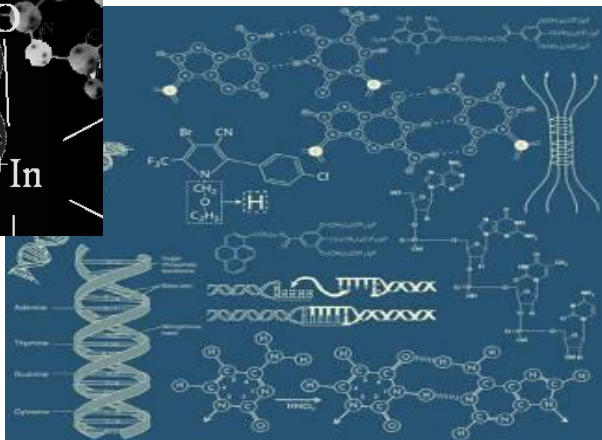
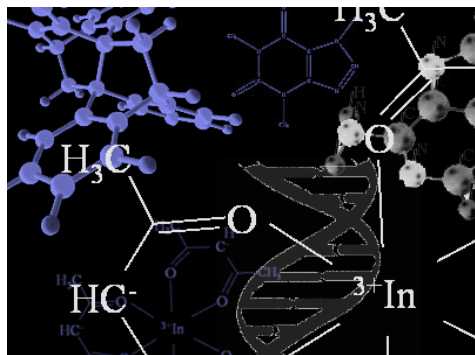
## 2-ой ЗАКОН НАУКИ О ПИТАНИИ

Соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах

**Химический  
состав  
рациона**

**=**

**Физиологические  
потребности  
в пищевых и  
биологически  
активных веществах**





# Пищевые вещества

**Пищевые вещества или нутриенты** - это химические вещества, составные части пищевых продуктов, которые организм использует для построения, обновления и исправления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии для выполнения работы.

Различают две группы пищевых веществ:

## Макронутриенты,

основные пищевые вещества  
(от греческого «макрос»,  
большой)

- белки,
- жиры,
- углеводы

## Микронутриенты

(от греческого  
«микрос», малый)

- витамины
- минеральные  
вещества



# Макронутриенты

- Три класса основных пищевых веществ или макронутриентов - белки, жиры и углеводы пищи являются источниками энергии. При их окислении в любом живом организме и у человека освобождается энергия.
- За рубежом единицей измерения энергии является килоджоуль (кДж) пищи, а в нашей стране - килокалория (ккал). Необходимо знать, что 1 ккал = 4,2 кДж.
- При окислении 1 г белка и углеводов выделяется около 4 ккал, жиров – 9 ккал, а спирта – 7 ккал.
- В сбалансированном (здоровом) рационе белки должны составлять 10-15% по калорийности, жиры - не более 30%, углеводы – 50-55%.









## Заменяемые и незаменимые пищевые вещества

**Незаменимые пищевые вещества** – это 10 аминокислот, входящих в состав белков, некоторые жирные кислоты, витамины, минеральные вещества

**Заменяемые пищевые вещества** могут образоваться в организме из незаменимых пищевых веществ, т.е. их можно заменить, имея в достатке незаменимые пищевые вещества. Заменяемые пищевые вещества также должны поступать с пищей в определенных количествах, они служат источниками энергии.

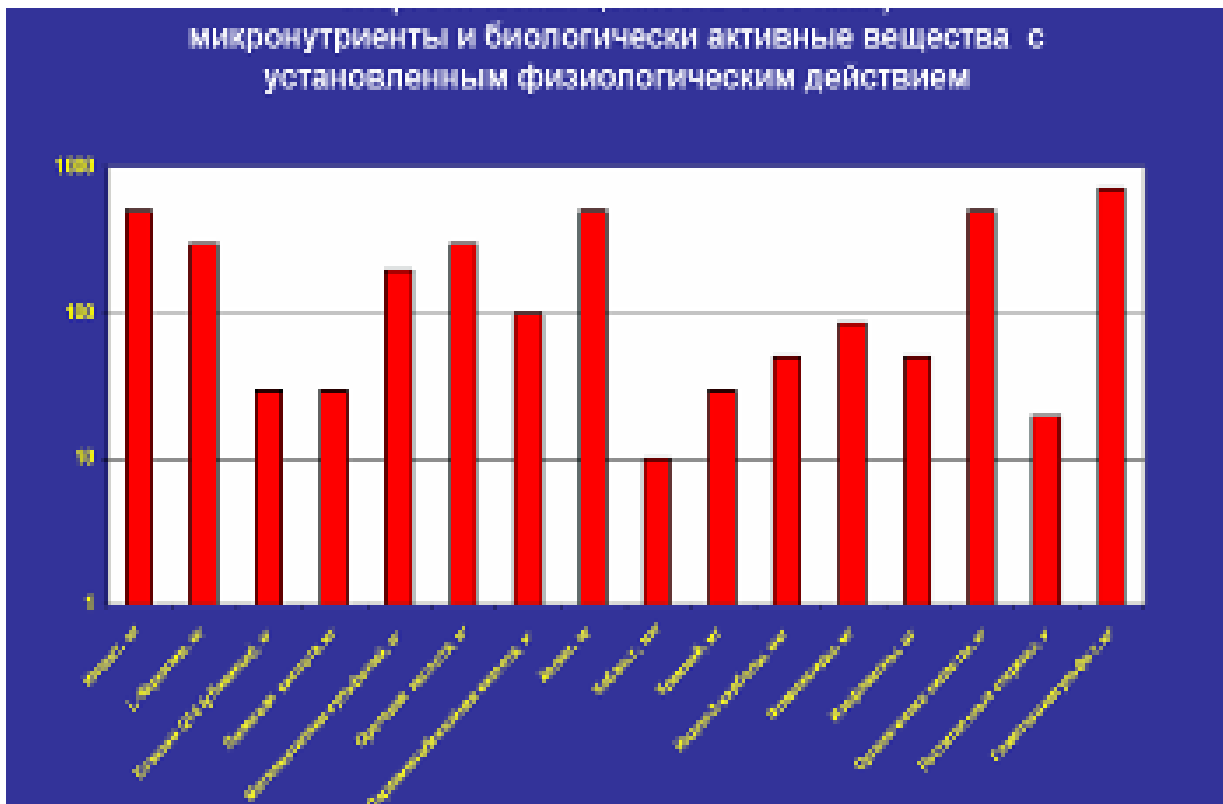


# Минорные биологически активные вещества

Это флавоноиды, индолы, фитостерины, дубильные вещества, фитонциды, горечи, эфирные масла и многие другие.

Они играют важную роль в обмене веществ, обладают антиоксидантными, противовоспалительными и другими свойствами, поддерживают адаптационный потенциал организма.

Минорные биологически активные вещества пищи в небольшом количестве входят в состав растительных продуктов (**фитосоединения**), а в концентрированном виде - в состав биологически активных добавок к пище (БАД).





# Вода

Вода обеспечивает течение всех биохимических процессов в организме, пищеварение, выделение с мочой продуктов обмена веществ, терморегуляцию и т.д.

Вода составляет почти **2/3 массы тела** человека (при массе тела 65 кг около 40 л воды), поэтому организм более чувствителен к дефициту воды в рационе, чем к дефициту пищевых веществ.

Полное голодание человек может выдержать даже больше месяца, а отсутствие воды - в течение нескольких дней.

На протяжении жизни человека доля воды колеблется: в организме младенца - около 75%, а у пожилого человека - 55%.

## Баланс жидкости в организме

Средняя потребность человека в воде - **2,5 л**, из них:

**1-1,5 л** поступает в виде свободной жидкости (чай, молоко, кофе, суп, компот и т.д.),

**1 л** - из пищевых продуктов (фрукты, овощи, хлеб, мясо),

**0,2-0,3 л** образуется в самом организме в результате обменных процессов.

Человек ежедневно теряет в среднем до **2,5 л** жидкости: с мочой, калом, потом, выдыхаемым воздухом.



Потребление необходимого количества пищевых веществ и в нужных соотношениях составляет один из основных научных принципов здорового питания.

Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах (белках, жирах, углеводах, витаминах, макро- и микроэлементах) **индивидуальны** и закреплены генетически, и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

# ФОРМУЛА ОПТИМАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

доля основных пищевых веществ в калорийном рационе



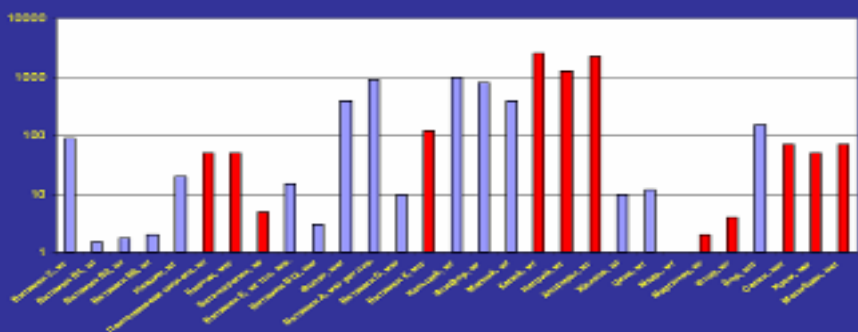
Углеводы 55-60%

Белки 10-15%

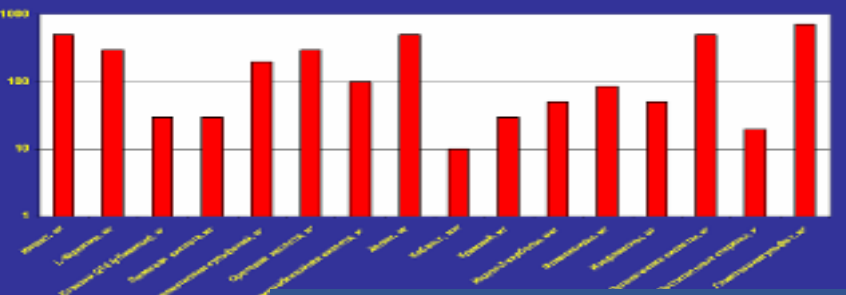
Суммарное потребление 1г/кг массы тела



## Микронутриенты



микронутриенты и биологически активные вещества с установленным физиологическим действием



Пищевые вещества входят в состав пищевых продуктов в различных количествах и соотношениях. В зависимости от состава пищевые продукты подразделяются на несколько групп

**ВАЖНО! Нет вредных продуктов - есть несбалансированный рацион!**



# ГРУППЫ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ







# Продукты I группы

## I группа продуктов - хлеб, зерновые и картофель.

Эти продукты составляют основу рациона и их необходимо употреблять в наибольшем количестве. Лучше употреблять продукты из цельного зерна, в них содержатся больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

ГРУППА		ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ	ВЕС ИЛИ ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ
I	Хлеб, зерновые и картофель	Углеводов, в том числе пищевых волокон, белка, железа, витаминов группы В	6 - 11	1 кусок хлеба 1/2 стакана (чашки, 1/2порционной тарелки) готовой каши 1 стакан (чашка, 1/2порционная тарелка) картофеля в готовом виде 1 чашка (1/2порционная тарелка) супа





# Продукты II группы

## II группа продуктов – овощи

Являются важным элементом здорового питания. Имеют низкую калорийность, способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта, состояния иммунной системы, обмена веществ.

ГРУППА		ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ	ВЕС ИЛИ ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ
II	Овощи	Витаминов, пищевых волокон минеральных веществ и минорных компонентов пищи	3-6	1 овощ (кусоч) среднего размера 1/2-1 стакан (чашка, 1/2 порционная тарелка) вареных или сырых овощей 1 чашка (1/2 порционная тарелка) овощного супа



# Продукты III группы

## III группа продуктов – фрукты

Они также, как и овощи, являются важным элементом здорового питания. В них содержатся пищевые и биологически активные вещества (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.), необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний.

ГРУППА		ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ	ВЕС ИЛИ ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ
III	Фрукты	Витаминов, пищевых волокон минеральных веществ и минорных компонентов пищи	2-4	1 фрукт (кусоч) среднего размера, 1/2 стакана (чашки) фруктового сока



# Продукты IV группы

## IV группа - молочные продукты

Способствуют укреплению костей и зубов, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшению риска остеопороза.

ГРУППА		ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ	ВЕС ИЛИ ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ
IV	Молочные продукты	Белков, кальция, никотиновой кислоты, витаминов А, В2, D	2 (от 2 до 10 лет и старше 24 лет); 3-4 (11-24 года, беременные и кормящие женщины)	1 стакан (чашка или 250 мл) снятого молока или молока жирностью 1%, 1 стакан (чашка или 250 мл) йогурта с низким содержанием жира, 1 кусок (30 г) сыра жирностью менее 20%



## Продукты V группы

**V группа продуктов - белковые продукты** (мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки). Продукты этой группы богаты полноценным белком, содержат витамины группы В (ниацин, тиамин, рибофлавин, В6 и В12), витамин Е, железо, цинк и магний.

ГРУППА		ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ	ВЕС ИЛИ ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ
V	Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца	Белков, витаминов группы В, железа и других минеральных веществ	2-3	85-90 г мяса или рыбы в готовом виде (110-120 г в сыром виде), по объему сходно с карточной колодой, 1/2 ножки курицы или грудной части курицы, 3/4 стакана (чашки, 1/2 порционной тарелки) нарезанной рыбы, 1/2-1 стакан (чашка, 1/2 порционная тарелка) бобовых, 1 яйцо



## Продукты VI группы

**VI группа продуктов – жиры**, представленные растительным и сливочным маслом, маргарином, различными видами кулинарных жиров. Эти продукты следует использовать в ограниченных количествах и нечасто. К этой же группе отнесены **алкоголь и сахар**.

ГРУППА		ИСТОЧНИК ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ	ВЕС ИЛИ ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ
VI	Жиры и масла	Насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, витамина А и Е	2-3	1 ст.л. растительного масла или обычного маргарина, 2 ст.л. диетического маргарина, 1 ст.л. майонеза, 2 ст.л. орехов
	Напитки алкогольные		Не более 2	10 г 100% -ного спирта, 30 г водки, 110-120 г красного вина, 330 г пива



# Правила ЗДОРОВОГО ПИТАННЯ





## **ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

- **Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения.**
- **Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.**
- **Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день)**
- **Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами**





## Правила здорового питания

- **Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом**
- **Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.**
- **Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей**
- **Выбирайте пищу с низким содержанием соли. Суммарное потребление соли должно быть не более одной чайной ложки (5 г) в день, включая соль, находящуюся в хлебе и продуктах промышленного производства.**



## Правила здорового питания

- **Соблюдайте правильный водный режим. Употребление алкоголя необходимо ограничить, а лучше вообще от него отказаться.**
- **Соблюдайте правильный режим питания.**
- **Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи**
- **Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25 кг/м<sup>2</sup>) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и здорового питания**



# Мозаика здорового питания

Продукты из зерна	+	Овощи, фрукты	+	Молочные продукты	+	Мясо, рыба, птица, бобовые	=	Здоровое питание
Белки				Белок		Белок		Белок
				Жир		Жир		Жир
Углеводы		Углеводы						Углеводы
Пищевые волокна		Пищевые волокна						Пищевые волокна
Витамин В <sub>1</sub>		Витамин В <sub>1</sub>				Витамин В <sub>1</sub>		Витамин В <sub>1</sub>
Витамин В <sub>2</sub>				Витамин В <sub>2</sub>		Витамин В <sub>2</sub>		Витамин В <sub>2</sub>
Витамин РР						Витамин РР		Витамин РР
		Фолацин				Фолацин		Фолацин
				Витамин В <sub>12</sub>		Витамин В <sub>12</sub>		Витамин В <sub>12</sub>
		Витамин С						Витамин С
		β-каротин (провитамин А)		Витамин А				Витамин А
				Витамин D				Витамин D
				Кальций				Кальций
Железо		Железо				Железо		Железо
Цинк				Цинк		Цинк		Цинк
Магний		Магний		Магний		Магний		Магний

Рацион здорового питания должен включать продукты всех групп (ограничение – некоторые продукты шестой группы) для того, чтобы обеспечить ежедневное поступление пищевых и биологически активных веществ

## Здоровое питание - выбирайте по принципу «или-или»

### ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ

6-8 приемов в день; на 1 прием:

Хлеб белый или черный 1-2 куска

или 3-4 галеты или 4 сушки или 1 бублик

или порция (150 г) пшенной или гречневой

или перловой каши

или порция (200 г) манной или овсяной

или порция (150 г) отварных макарон

или 1-2 блина

Ограничивайте или исключайте добавление жиров к блюдам!

3-4

6-8

### ОВОЩИ

Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные

3-4 раза в день; на 1 прием:

Ежедневно источники витамина С и каротина:

100- капусты

или 1-2 моркови

или пучок зеленого лука

или другой зелени

или 1 помидор или 1 стакан

томатного сока

Всего за 1 день 400 г и более овощей

Картофель 3-4 клубня в день

## Здоровое питание - выбирайте по принципу «или-или»

### **ФРУКТЫ, ЯГОДЫ** свежие, замороженные, или консервированные

Наиболее полезны яркоокрашенные

2 и более раз в день; на 1 прием:

1 яблоко или груша

или 3-4 средней сливы или 1/2 стакана ягод

или 1/2 апельсина или грейпфрута

или 1 персик или 2 абрикоса

или 1 гроздь винограда

или 1 стакан фруктового

или плодово-ягодного сока

или полстакана сухофруктов

1-2

2-3

### **МЯСО, РЫБА, ПТИЦА**

Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов

2-3 раза в день; на 1 прием:

80 г - говядины или баранины или 60- свинины

или 80 г - птицы (куриная ножка)

или 2 куриных яйца (не более 4-5 шт. в неделю)

или 1-2 котлеты

или 3-4 ст.ложки не жирной мясной тушенки

или 0,5-1 стакан гороха или фасоли

или 80 г - рыбы (не менее 2-3 раз в неделю)

## Здоровое питание - выбирайте по принципу «или-или»

### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Выбирайте низкожирные сорта молока и продуктов без добавления сахара

3 раза в день; на 1 прием

1 стакан молока или кефира или простокваши или йогурта

или 60- (3-4 ст.л.) нежирного

или полужирного творога

или 30- твердого

или 1/2 плавленного сыра

2-3

?

### ЖИРЫ, СЛАДОСТИ, САХАР

Ограничивайте потребление!

до: 1-2 ст.ложки растительного масла

или 5 г- сливочного масла или

маргарина для приготовления блюд;

до: 5-6 чайных ложек (40 г) сахара

или 3 шоколадных конфеты

или 5 карамелей

или 5 ч.ложек варенья или меда

или 2-3 вафель



# Здоровый режим питания

(4-5 разовое питание с промежутками 3-4 часа)

Э	20-30 %	-	ЗАВТРАК
Н	30-35 %	-	ОБЕД
е	20-25 %	-	УЖИН
р	5-15 %	-	ПЕРЕКУСЫ
г			
и			
я			





## Гигиенические правила приема пищи и правила кулинарной обработки продуктов:

- Подвергайте пищевые продукты тщательной кулинарной обработке высокой температурой.
- Съедайте приготовленную пищу как можно скорее, свежеприготовленная пища в меньшей степени теряет витамины.
- Тщательно соблюдайте правила хранения приготовленной пищи.
- Приготовленную пищу разогревайте до температуры не ниже 70°C.



# Гигиенические правила приема пищи и правила кулинарной обработки продуктов:

- Не допускайте, чтобы сырые продукты соприкасались с приготовленными.
- Соблюдайте правила личной гигиены перед приемом пищи.
- Содержите в чистоте все поверхности в кухне.
- Охраняйте продукты от насекомых, грызунов и прочих животных (в плотно закрытых емкостях).
- Пользуйтесь чистой водой.

## Рацион здорового питания *формируется из:*

- продуктов на основе зерна, в т.ч. цельного;
- разнообразных фруктов и овощей;
- обезжиренных и низкожирных молочных продуктов;
- нежирного мяса, птицы, рыбы, бобовых, яиц и орехов.



*Источники:* углеводов, пищевых волокон, витаминов группы В



*Источники:* углеводов, пищевых волокон, витамина С, фолиевой кислоты, каротиноидов и минорных биологически активных веществ



*Источники:* белка, витаминов группы В, кальция



*Источники:* белка, железа, витаминов А, D, группы В

## В рационе здорового питания необходимо ограничивать:

**насыщенные и транс-изомеры жирных кислот, холестерин;**



*Источники:* колбасные изделия, говяжий жир, маргарины, кондитерские изделия с жиром

**поваренную соль;**



*Источники:* мясные и рыбные деликатесы, соленья, консервы

**добавленные сахара**



*Источники:* сладкие безалкогольные напитки, нектары, кондитерские изделия



БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНІЕ!



ФП «Укрепление общественного здоровья» Национального  
проекта «Демография»