



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

пирамида здорового питания

- при формировании рациона придерживайтесь Пирамиды здорового питания
- чем ближе продукт к основанию Пирамиды здорового питания — тем чаще он должен быть в ежедневном рационе

- чем ближе продукт к вершине Пирамиды здорового питания – тем реже должно быть его присутствие в рационе
- продукты, вынесенные за пределы Пирамиды не входят в рацион здорового питания!



Узнать больше о
здоровом питании
можно на сайте



TAKZDOROVO.RU





ВНИМАНИЕ

на зимнее питание

БАЛАНС И РАЗНООБРАЗИЕ

Пусть в рационе будут продукты из всех групп

РЫБНЫЕ



МОЛОЧНЫЕ



МЯСНЫЕ



ОРЕХИ



ФРУКТЫ,
ОВОЩИ



ЗЛАКИ



ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ МОГУТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ

Режим Питания

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

три основных приема пищи и два перекуса

чтобы сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания вечером

Фрукты

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

несколько свежих фруктов



Овощи

ДВА РАЗА В ДЕНЬ

салат из свежих, вареных или запеченных овощей

Ферментированные продукты

квашенная капуста или моченые яблоки добавляют в рацион клетчатку, антиоксиданты и пробиотики



Белок

чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами



ДЛИТЕЛЬНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ИЛИ ОТКАЗ ОТ ЖИВОТНОГО БЕЛКА МОЖЕТ НЕГАТИВНО ОТРАЗИТЬСЯ НА СПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА ПРОТИВОСТОЯТЬ ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ



Полезные жиры

Растительные масла и орехи - отличные источники полезных поли- и мононенасыщенных жиров

Порция жирной морской рыбы 2-3 раза в неделю обеспечит витамином D и обогатит рацион ОМЕГА-3 жирными кислотами



Важно

- ✓ Отдавать предпочтение - продуктам питания местным по происхождению
- ✓ Получать достаточно жидкости на протяжении дня лучший выбор - вода и напитки с низким содержанием сахара
- ✓ Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, транс-жиров, соли и добавленных сахаров (фаст-фуд, сладости)
- ✓ Проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности приема дополнительных источников и минералов