

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Сахар, кондитерские изделия,
жиры, масла -
ограниченное
потребление

Соль – не более 1 чайной ложки
в день

Вода – не менее 1,5 литра
в день

Молочные продукты –
2-3 ед. в день

Мясо, рыба, бобовые,
орехи, яйца –
2-3 ед. в день

Овощи –
5 и более
ед. в день

Фрукты –
2-4 ед.
в день

Картофель,
хлеб,
злаки –
6-11
в день



**Зерновые продукты, овощи и фрукты
должны составлять основу ежедневного
рациона.**

**Алкогольные и газированные напитки
рекомендуется употреблять в мини-
мальном количестве.**

Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель - источник энергии, углеводов, волокон (клетчатки), белков, витаминов группы В, железа (6-11) ед. в день)

1 ед. = кусок хлеба
1 ед. = 1/2 десертной тарелки каши
1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) супа
1 ед. = 1 десертная тарелка картофеля

Мясо, птица, рыба, бобовые, яйца и орехи – источник белка, витаминов и минеральных веществ (2-3 ед. в день)

1 ед. = 85-90 г мяса
1 ед. = 1/2 ножки или грудной части курицы
1 ед. = 3/4 десертной тарелки нарезанной кусочками рыбы
1 ед. = 1/2-1 десертная тарелка бобовых
1 ед. = 1/2 яйца
1 ед. = 2 ст. л. орехов

Овощи и фрукты - источник волокон (клетчатки), витаминов и минеральных веществ (5-9 ед. в день)

1 ед. = 1 овощ или фрукт (кусочек среднего размера)
1 ед. = 1 десертная тарелка вареных/сырых овощей
1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) овощного супа
1 ед. = 1/2 стакана (чашка) фруктового сока

Молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр) - источник кальция, придающий прочность костям (2-3 ед. в день)

1 ед. = 1 стакан (чашка, 250 мл) снятого молока, молока или йогурта жирностью 1 %
1 ед. = 1 ломтик (30 г) сыра жирностью менее 20 %

Жиры и масла - источник энергии, витаминов А, Д

1 ед. = 1 ст. л. растительного масла (обыч. маргарина)
1 ед. = 2 ст. л. диетического маргарина
1 ед. = 1 ст. л. майонеза