

Принципы здорового рациона

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Ешьте 4–5 раз в день с промежутками 3–4 часа между приемами пищи



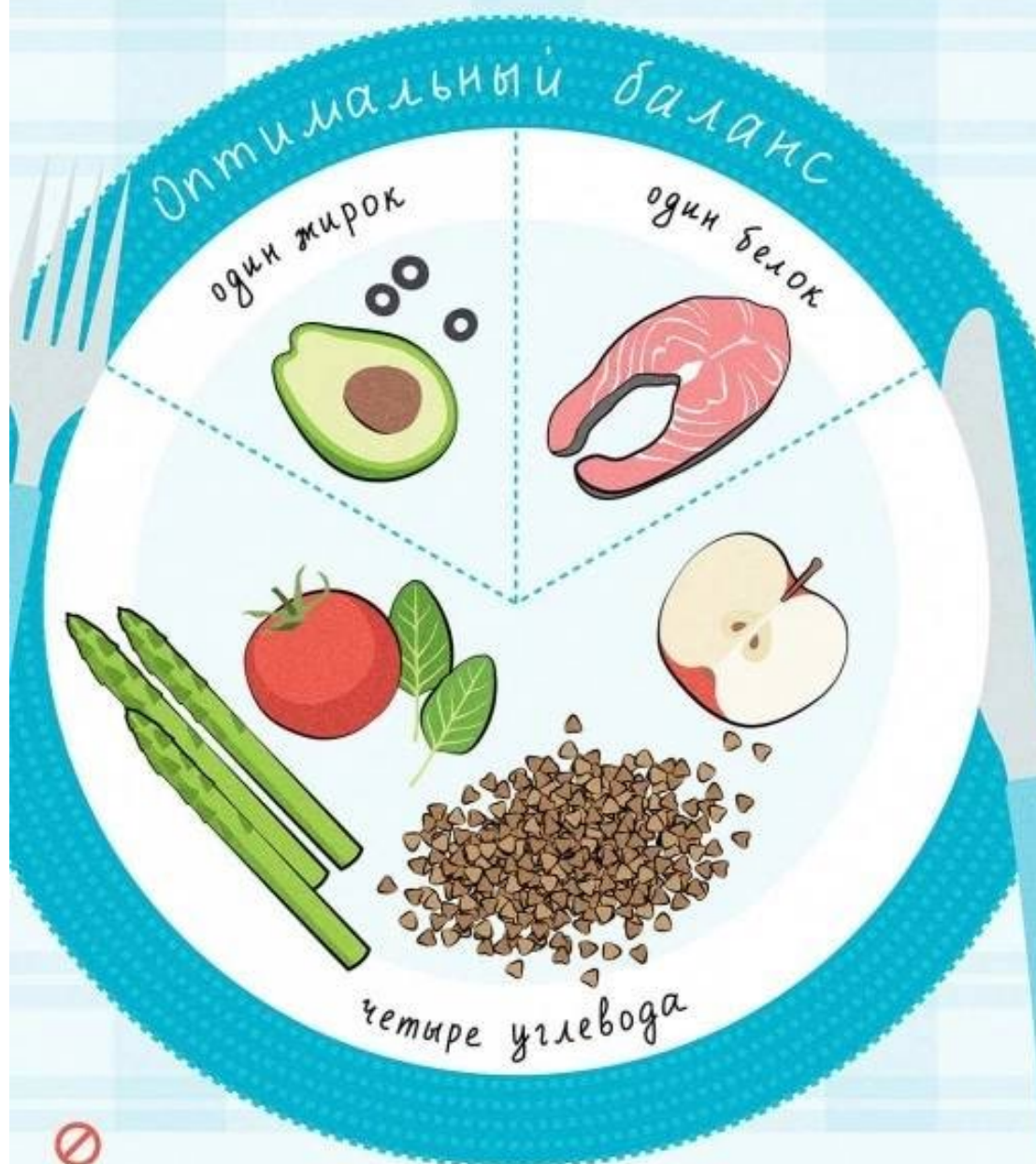
Пейте 1,5–2 л жидкости в день



Не менее 400 г овощей и фруктов и день (или пять порций размером с ладонь). Они снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и авитаминоза



Отдавайте предпочтение медленным углеводам: крупы, овощи, цельнозерновой хлеб, некоторые фрукты



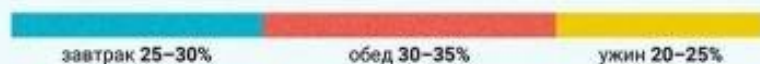
Ограничьте потребление

- Сахара до 25 г (5 чайных ложек)
- Соли до 5 г (1 чайная ложка)
- Быстрых углеводов: белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд

Подробнее на портале
Роспотребнадзора
здоровое-питание.рф



Правильно распределяйте калории



Как определять нужную нам порцию продуктов без кулинарных весов?

Отмеряем злаки, фрукты, овощи

Кулак по объему примерно равен чашке. Такая мера соответствует разовой порции злаковых, фруктов или овощей. Можно также принять за одну порцию один овощ или фрукт среднего размера.

Отмеряем белковую пищу

Чтобы отмерить порцию белковой и жирной пищи (мясо, рыба, птица), подойдет ладонь. Нужное количество творога тоже уместится на ладони. По толщине такая порция должна соответствовать мизинцу. Кусок цельнозернового хлеба по размеру тоже должен примерно соответствовать ладони.

Порция орехов – это сколько?

Дневная порция орехов уместается в горсти. Этот калорийный продукт содержит и белок, и жиры.

Отмеряем порцию масла

Порция растительного масла соответствует по объему столовой ложке, а сливочного – чайной.

По правилам здорового питания человеку в день нужно съедать:

2–3 порции сложных углеводов;

4–5 порций овощей и зелени;

1–2 порции ягод или фруктов;

2–3 порции белка;

2–3 порции жиров.