



Служба
здоровья



Подготовлено
ОГБУ «НИИЦ "Тералии и профилактической Мерцуритиде" Минздрава России

тарелка здорового питания

- следуйте Тарелке здорового питания при формировании рациона
- Тарелка здорового питания – это правило для каждого основного приема пищи: завтрака, обеда и ужина
- не менее 3/4 Тарелки должны составлять продукты растительного происхождения – они основа рациона
- животные продукты не должны превышать 1/4 Тарелки



Используйте только растительные масла в приготовлении пищи



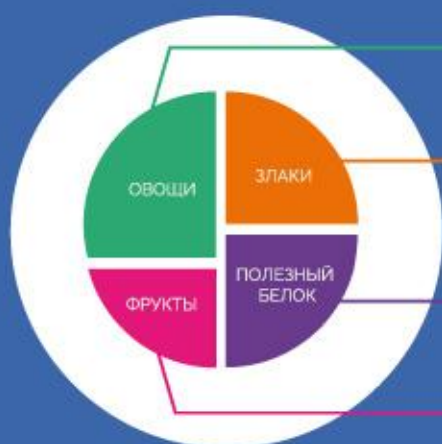
Выбирайте молочные продукты низкой жирности



Вода предпочтительна в качестве напитка. Избегайте напитков с сахаром



Включайте блюда из рыбы не реже 2 раз в неделю



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем оптимальнее (кроме картофеля в любом виде).



Используйте в рационе цельнозерновые продукты (хлеб, греча, перловая крупа, пшено, полба).
Ограничивайте потребление обработанных зерновых (шлифованный белый рис).



Выбирайте рыбу, птицу, бобовые и орехи, ограничивайте потребление сыра и красного мяса.
Избегайте потребления мясколбасных изделий и другой мясной переработанной продукции.



Включайте в рацион больше фруктов и ягод разного цвета.

Узнать больше о
здоровом питании
можно на сайте



TAKZDOROVO.RU

