ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЗДОРОВОМУ РАЦИОНУ

Использование ПУТЕВОДИТЕЛЯ поможет вам подобрать сбалансированный рацион и включить в него больше продуктов, поддерживающих ваше здоровье. ПУТЕВОДИТЕЛЬ показывает, сколько отдельных групп продуктов должно присутствовать в вашем меню.

Следите за этикетками на упаковках продуктов

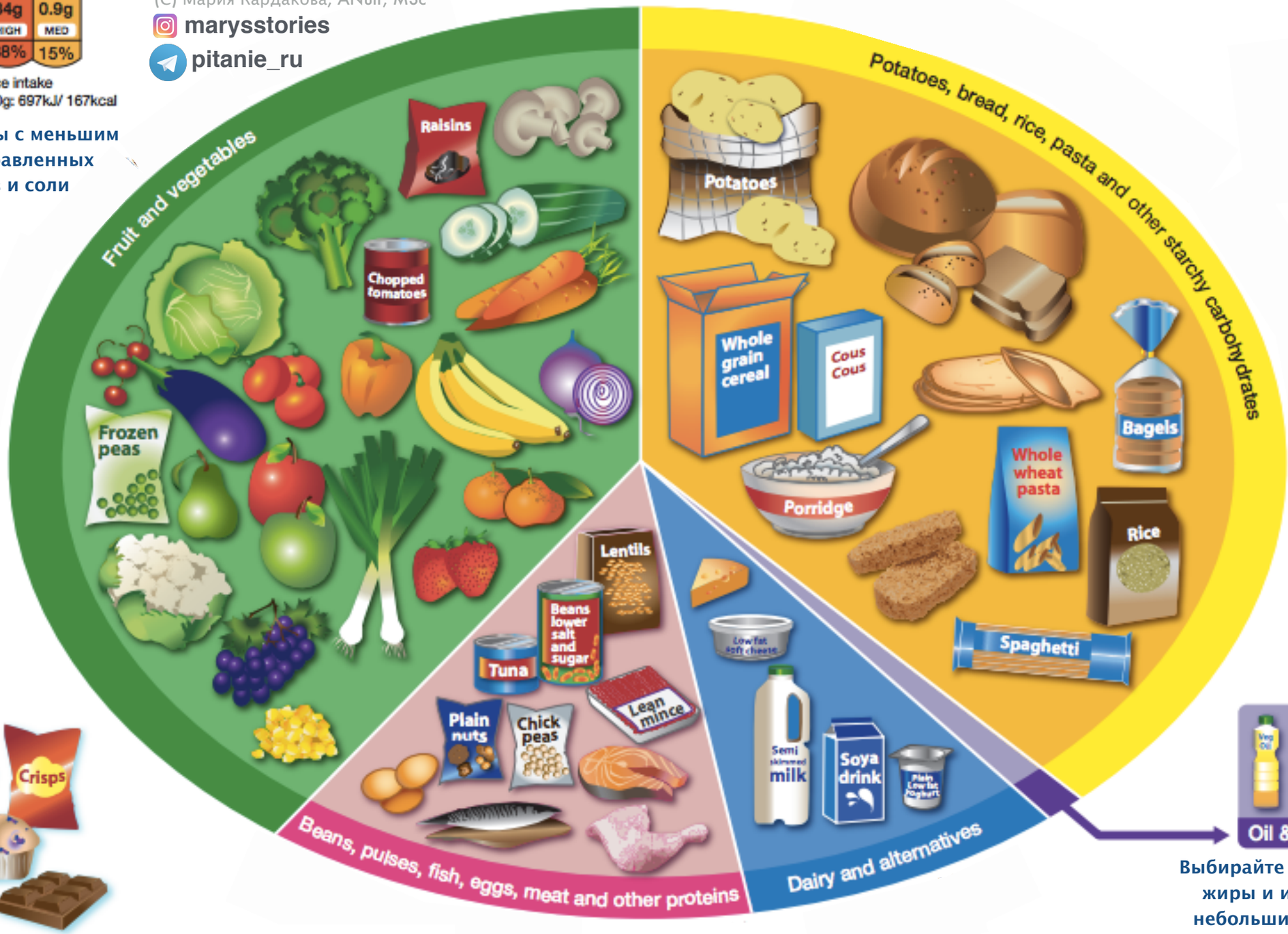
Each serving (150g) contains

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g	1.3g	34g	0.9g
	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

of an adult's reference intake
Typical values (as sold) per 100g: 697kJ/ 167kcal

Выбирайте продукты с меньшим содержанием добавленных жиров, сахаров и соли

(C) Мария Кардакова, ANutr, MSc
marysstories
pitanie_ru



Ежедневно выпивайте достаточно жидкости, чтобы избежать проблем с пищеварением.

Вода, нежирное молоко, чай.

Выбирайте ненасыщенные жиры и используйте в небольших количествах

Ешьте реже и в небольших количествах

BRITISH Nutrition FOUNDATION

Health & care information you can trust

MARY'S ACADEMY

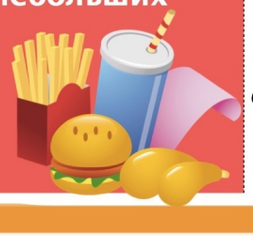
В ДЕНЬ 2000kcal 2500kcal = ЕДА + НАПИТКИ

marysstories pitanie_ru

(C) Мария Кардакова, ANutr, MSc

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ЗДОРОВОМУ РАЦИОНУ

MARY'S ACADEMY

Пищевая группа	Основной принцип	Сколько?	Примеры продуктов	С чего начать?
Овощи, фрукты, ягоды, зелень и другие ИСТОЧНИКИ КЛЕТЧАТКИ	*"Старайтесь есть минимум 5 порций овощей и фруктов каждый день".*	5 В ДЕНЬ: • Одна порция 80-100г или 1 фрукт/овощ • Одна горсть сушеных фруктов 30г • Одна порция 100% сока или фруктово-овощной смузи без добавленного сахара 150г-250г	• Свежие овощи, фрукты, ягоды • Сухофрукты/вяленые продукты • Грибы • Соки/смузи • Замороженные овощи/ягоды • Консервированные/соленые овощи	• Ешьте разнообразные фрукты и овощи • Добавляйте фрукты и сухофрукты в качестве натурального подсластителя в выпечку и к завтраку • Добавляйте овощи к каждому приему пищи, даже к перекусам • Добавляйте тушеные кабачки, помидоры и другие овощи в качестве соусов к пасте и крупам.
Картофель, хлеб, зерновые, паста и другие МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ	*"Выбирайте цельнозерновые продукты с высоким содержанием клетчатки, без искусственно добавленных жиров, соли и сахара".*	• Старайтесь ежедневно включать в рацион хотябы 3 порции зерновых и других продуктов богатых медленными углеводами, добавляя к каждому приему пищи. • Эта группа должна составлять треть всего рациона • Порции не обязательно должны быть большими	1 порция • Пара средних картофелин в мундире • Плошка риса, булгура, киноа, гречки • Зерновые хлопья для завтрака • Пара хлебцев или кусочков хлеба • Паста, лапша, лаваш	• Выбирайте цельнозерновые продукты. Они содержат больше клетчатки и других микроэлементов: цельноцерновая мука, бурый рис, зерновой хлеб • Оставьте кожуру на картофеле и других овощах - в ней содержится большое количество клетчатки • Не добавляйте слишком много жиров к этим продуктам: сливочное масло, майонез, сливочные соусы. Это делает такую пищу очень калорийной. Используйте натуральный йогурт, томатную пасту, творожные сыры.
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ и их растительные альтернативы	*"Выбирайте молочные продукты с низким содержанием жиров и без добавленных сахаров".*	Старайтесь включать молочные продукты и обогащенные растительные альтернативы в рацион ежедневно в качестве источника кальция и витаминов группы В - примерно 2 порции/день.	1 порция • Молоко,кефир, ряженка, соевое молоко - 1 стакан • Творог,йогурт или творожный сыр - 80г-120г • Сыр - пара слайсов НО: сливочное масло, сливки, мороженое не включены в эту группу	• Используйте этикетки на продуктах, чтобы выбрать молочные продукты без добавленного сахара • Выбирайте преимущественно твердые сыры жирность до 25% • Вместо сметаны используйте натуральный йогурт • Если вы пьете много молока - выбирайте маложирный вариант • Попробуйте растительные альтернативы молочным продуктам обогащенные кальцием
Бобовые, птица, рыба, морепродукты, мясо и другие БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ	*"Ешьте больше бобовых, меньше красного мяса и обработанных колбасных изделий".*	• Минимум одна порция (200мл) растительного белка ежедневно • Старайтесь употреблять не более 70г красного мяса в день • Минимум 2 порции по 140г рыбы в неделю, одна из которых красная рыба • Белая рыба - не ограничено	**Растительный белок**: тофу, бобовые, нут, чечевица, орехи **Животный белок**: мясо, рыба, птица, моллюски, яйца, морепродукты, птица, творог	• Выберайте маложирный фарш и мясную вырезку • Срезайте кожу перед приготовлением птицы, чтобы снизить потребление насыщенных жиров • Готовьте на гриле, запекайте и тушите вместо жарки • Избегайте рыбу и мясо в панироке • Старайтесь готовить больше бобовых - они богаты клетчаткой, отлично заменят мясо в супах и дополнят овощные блюда
Масла и другие продукты, содержащие ЖИРЫ	*"Выбирайте ненасыщенные жиры и добавляйте к рациону в небольшом количестве.*	3-4 порции жиров в день - добавлять к каждому приему пищи (примерно 65г/день)	1 порция • пол авокадо • 1 ложка растительного масла или спрэда • горсть семечек или орехов • ложка орехового масла	Постарайтесь заменить насыщенные жиры небольшим количеством ненасыщенных. Так вы снизите риски развития заболевания сердечно-сосудистой системы. • Например, рапсовое масло вместо кокосового • Ореховая паста вместо сливочного масла • Не переедайте. Жиры - самый калорийный элемент питания (9ккал/г), достаточно небольших порций
Продукты, которые мы едим реже в небольших количествах 	*"Эта группа не является частью здорового сбалансированного рациона"*	• Если вы выбираете такие продукты, не заменяйте ими основной рацион. • Рекомендуется не более 30г сахара в день • Не более 20г насыщенных жиров в день • Избегайте продуктов содержаших транс жиры.	Напитки и еда с высоким содержанием насыщенных жиров, сахара, соли, приготовленные посредством сильной пищевой обработки. • Молочный шоколад и конфеты • Торты, мороженое печенье • Сладкие йогурты, десерты и выпечка • Жирные соусы, сиропы • Фастфуд и блюда из фритюра	• Вместо шоколадной пасты, сладких джемов и масляных пирожных попробуйте тост с ореховым маслом и ягодами • Используйте цельнозерновую муку для того, чтобы приготовить выпечку дома с добавлением небольшого количества сахара, фруктов или сухофруктов • Вместо сладкой газировки добавьте небольшое количество сока в простую газированную воду