

Правила правильного питания

Ca Кальций необходим для поддержания костной системы и крепости зубов.

Mg Калий, магний и витамин D - защита от многих видов рака.

Витамин А Витамин А укрепляет зрение, от него зависит здоровье кожи.

Витамин В1 Витамин В1 необходим при тяжелой физической и умственной работе. Он поддерживает работу сердца и нервной системы.

В В молоке содержатся вещества, без которых жизнь человека невозможна. Кальций, калий и магний, 23 витамина, 20 аминокислот.

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН НА ДЕНЬ

11.00-11.30 второй перекус (стакан кефира или абрикос)

13.30-14.30 обед (домашние куриные котлетки с овощным гарниром)

9.00-9.30 второй завтрак или перекус (яблочный тост с авокадо и зеленым)

15.30-16.00 полдник (горсть миндаля и чернослива)

6.30-7.30 первый завтрак (тосты с сыром и медом)

18.00-19.00 УЖИН (приготовленная на гриле нежирная рыба и салат с брокколи и маком)

Тарелка здорового питания



Источники углеводов
свежие овощи и фрукты, а также зерновые или бобовые

Источники белка и жира
мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог

напиток объемом 200-250 мл



По данным ФГБУ Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины Минздрава России

1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ
При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.

2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.

2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА
Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ
Богаты железом, цинком и витаминами группы В.

4.1 ОВОЩИ
Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.

4.2 ФРУКТЫ
Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.

5 НАПИТКИ
Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.

Сбалансированное здоровое питание

Баланс состава питательных веществ в % от суточной потребности

45%	Сложные углеводы	Крупы, картофель, бобовые
55%	Простые углеводы	Сахар, мед, варенье, кондитерские изделия, сладкие напитки, соки
0%	Насыщенные жиры	Мясо и птица, сливочное масло, молочные продукты, сыры
10%	Мононенасыщенные жиры	Оливковое масло
12%	Полиненасыщенные жиры	Подсолнечное, кукурузное масло, жирная рыба
8%	Растительные белки	Бобовые, крупы, орехи
7,5%	Животные белки	Мясо, птица, рыба, яйца, нежирные молокопродукты

По данным ФГБУ Национальный медицинский исследовательский центр профилактической медицины Минздрава России