



Подготовлено:
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» 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 $\frac{3}{4}$ Тарелки должны составлять продукты растительного происхождения – они основа рациона
- животные продукты не должны превышать $\frac{1}{4}$ Тарелки



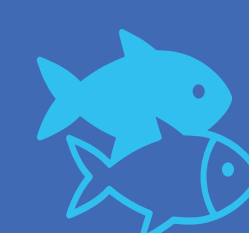
Используйте только растительные масла в приготовлении пищи



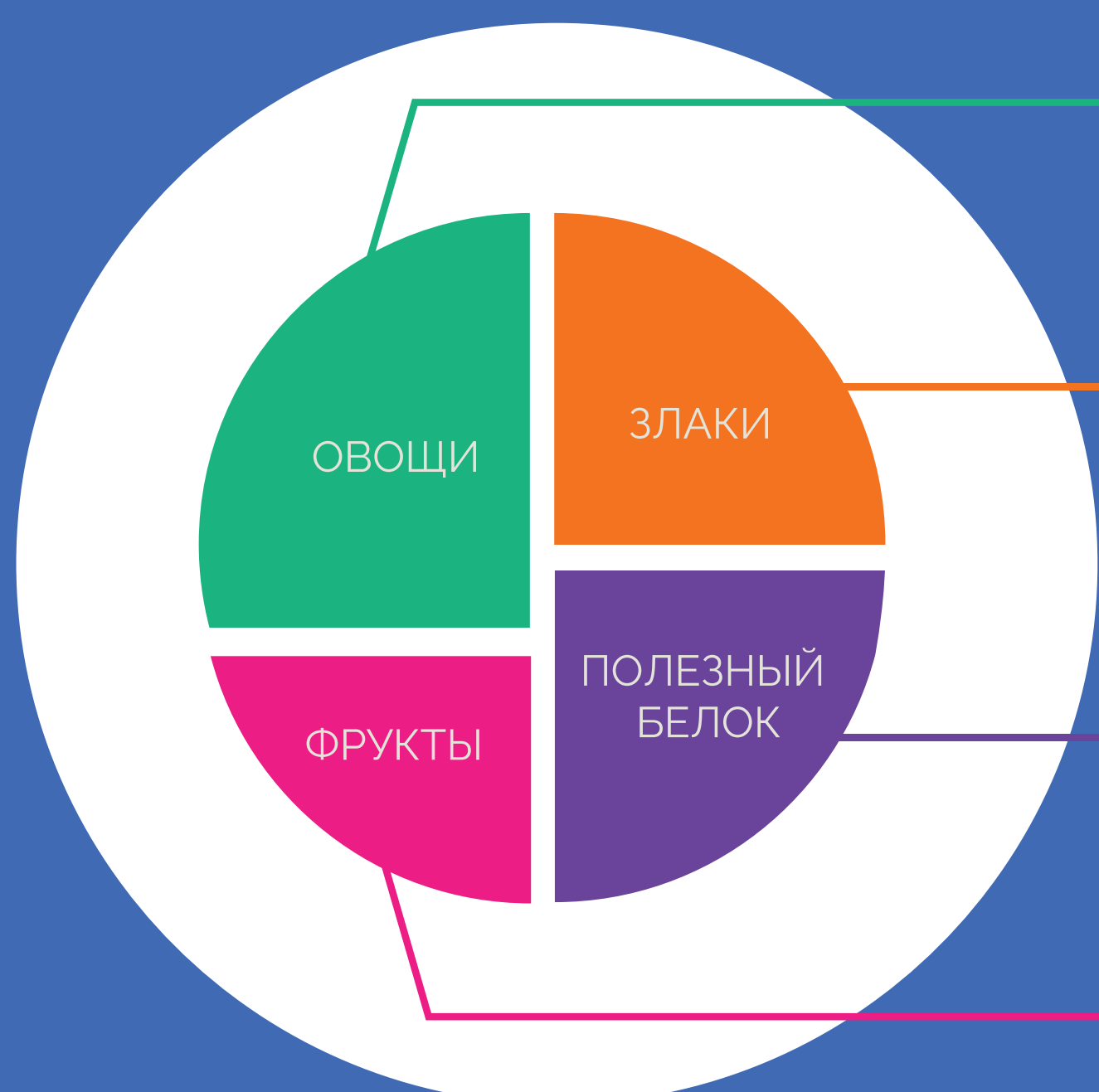
Выбирайте молочные продукты низкой жирности



Вода предпочтительна в качестве напитка. Избегайте напитков с сахаром



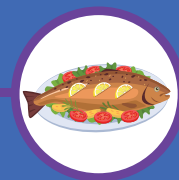
Включайте блюда из рыбы не реже 2 раз в неделю



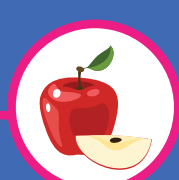
Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем оптимальнее (кроме картофеля в любом виде).



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 мяскоколбасных изделий и другой мясной переработанной продукции.



Включайте в рацион больше фруктов и ягод разного цвета.



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России

