

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ  
ДЛЯ САНИТАРНОГО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ  
В ОРГАНИЗАЦИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

## **ТЕМА 3.**

# **КАК СОСТАВИТЬ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН?**



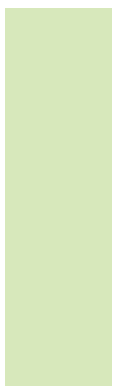
ФБУЗ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,  
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ  
ОБРАЗОВАНИЯ

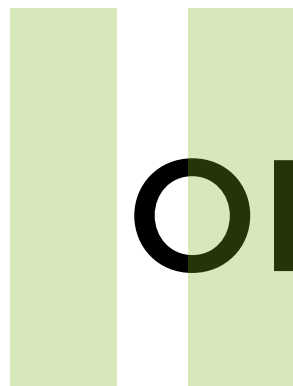
# I группа продуктов — хлеб, зерновые и картофель

Эти продукты составляют основу рациона и их необходимо употреблять в наибольшем количестве. Лучше употреблять продукты из цельного зерна, в них содержится больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
 ХЛЕБ ЗЕРНОВЫЕ КАРТОФЕЛЬ	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Углеводы</li><li>■ Пищевые волокна</li><li>■ Белок</li><li>■ Железо</li><li>■ Витамины группы В</li></ul>	<b>6-11</b>


# II группа продуктов — ОВОЦИ

Являются важным элементом здорового питания. Имеют низкую калорийность, способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта, состояния иммунной системы, обмена веществ.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
 ОВОЦИ	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Витамины</li><li>■ Пищевые волокна</li><li>■ Минеральные вещества</li><li>■ Минорные компоненты пищи</li></ul>	<b>3-6</b>

# III группа продуктов — фрукты

Они так же, как и овощи, являются важным элементом здорового питания. В них содержатся пищевые и биологически активные вещества (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.), необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
 <b>ФРУКТЫ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Витамины</li><li>■ Пищевые волокна</li><li>■ Минеральные вещества</li><li>■ Минорные компоненты пищи</li></ul>	<b>2-4</b>


# IV группа — молочные продукты

Способствуют укреплению костей и зубов, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшению риска остеопороза.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
<b>IV</b> МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Белок</li><li>■ Кальций</li><li>■ Никотиновая кислота</li><li>■ Витамины А, В2, D</li></ul>	<b>2</b> ОТ 2 ДО 10 ЛЕТ И СТАРШЕ 24 ЛЕТ  <b>3-4</b> 1-24 ГОДА, БЕРЕМЕННЫЕ И КОРМЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ

# IV группа продуктов — белковые продукты

Мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки. Продукты этой группы богаты полноценным белком, содержат витамины группы В (ниацин, тиамин, рибофлавин, В6 и В12), витамин Е, железо, цинк и магний.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
 МЯСО ПТИЦА РЫБА БОБОВЫЕ ЯЙЦА	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Белки</li><li>■ Витамины группы В</li><li>■ Железо</li><li>■ Минеральные вещества</li></ul>	2-3

# VI группа продуктов — жиры

Представлены растительным и сливочным маслами, маргарином, различными видами кулинарных жиров. Эти продукты следует использовать в ограниченных количествах и нечасто. К этой же группе отнесены **алкоголь** и **сахар**.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
<b>ЖИРЫ И МАСЛА</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>■ Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты</li><li>■ Витамин А и Е</li></ul>	<b>2-3</b>
<b>АЛКОГОЛЬ</b>	1г спирта = 7 ккал	НЕ БОЛЕЕ <b>2</b>



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

= Продукты из зерна + Овощи фрукты + Молочные продукты + Мясо, рыба, птица, бобовые

БЕЛОК	✓		✓	✓
ЖИР			✓	✓
УГЛЕВОДЫ	✓	✓		
ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА	✓	✓		
ВИТАМИН В1	✓	✓		✓
ВИТАМИН В2	✓		✓	✓
ВИТАМИН РР	✓			✓
ФОЛАЦИН		✓		✓
ВИТАМИН В12			✓	✓
ВИТАМИН С		✓		
ВИТАМИН А		В-каротин	✓	
ВИТАМИН D			✓	
КАЛЬЦИЙ			✓	
ЖЕЛЕЗО	✓	✓		✓
ЦИНК	✓		✓	✓
МАГНИЙ	✓	✓	✓	✓



# Время питаться правильно



**смотреть**



ФБУЗ  
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,  
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ  
ОБРАЗОВАНИЯ

# Пирамида здорового питания



# Выбор продуктов по принципу «или-или»

## Мясо Птица Рыба

на 1 прием



Выбирайте нежирные сорта белковых продуктов, 2-3 раза в день

- 80-100 г говядины/баранины или 60-80 г свинины
- 80-100 г птицы (куриная ножка)
- 2 куриных яйца (не более 4-5 в неделю)
- 1-2 котлеты
- 3-4 ст. ложки нежирной мясной тушенки
- 0,5-1 стакан гороха/фасоли
- 80-100 г рыбы (не менее 2-3 раза в неделю)

## Молочные продукты

на 1 прием

Выбирайте низкожирное молоко и продукты без добавления сахара, 3 порций в день

- 1 стакан молока/кефира/простокваши/ йогурта
- 60-80 г нежирного/полужирного творога
- 30-60 г твердого сыра
- 1/2 плавленого сырка

## Зерновые и каши

на 1 прием

6-8 порций в день

- 1-2 куска черного/белого хлеба
- 3-4 галеты или 4 сушки, или 1 бублик
- 150-200 г пшенной/гречневой/перловой каши
- 200-250 г манной/овсяной каши
- 150-200 г отварных макарон
- 1-2 блина

## Овощи

на 1 прием

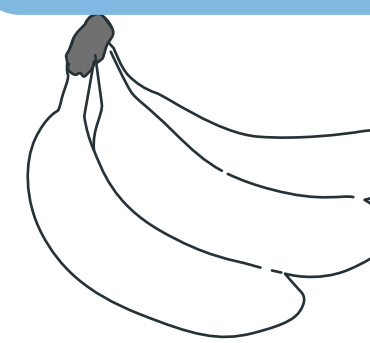


Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 3-4 раза в день

- 100-150 г капусты
- 1-2 моркови
- пучок зелени/зеленого лука
- 1 помидор или 1 стакан томатного сока
- 1-2 клубня картофеля в день

## Фрукты Ягоды

на 1 прием



Наиболее полезны ярко окрашенные плоды, 2 и более порций в день

- 1 яблоко/груша
- 3-4 средние сливы или 1/2 стакана ягод
- 1/2 апельсина/грейпфрута
- 1 персик или 2 абрикоса
- 1 гроздь винограда
- 1 стакан фруктов/плодово-ягодного сока
- 0,5 стакана сухофруктов

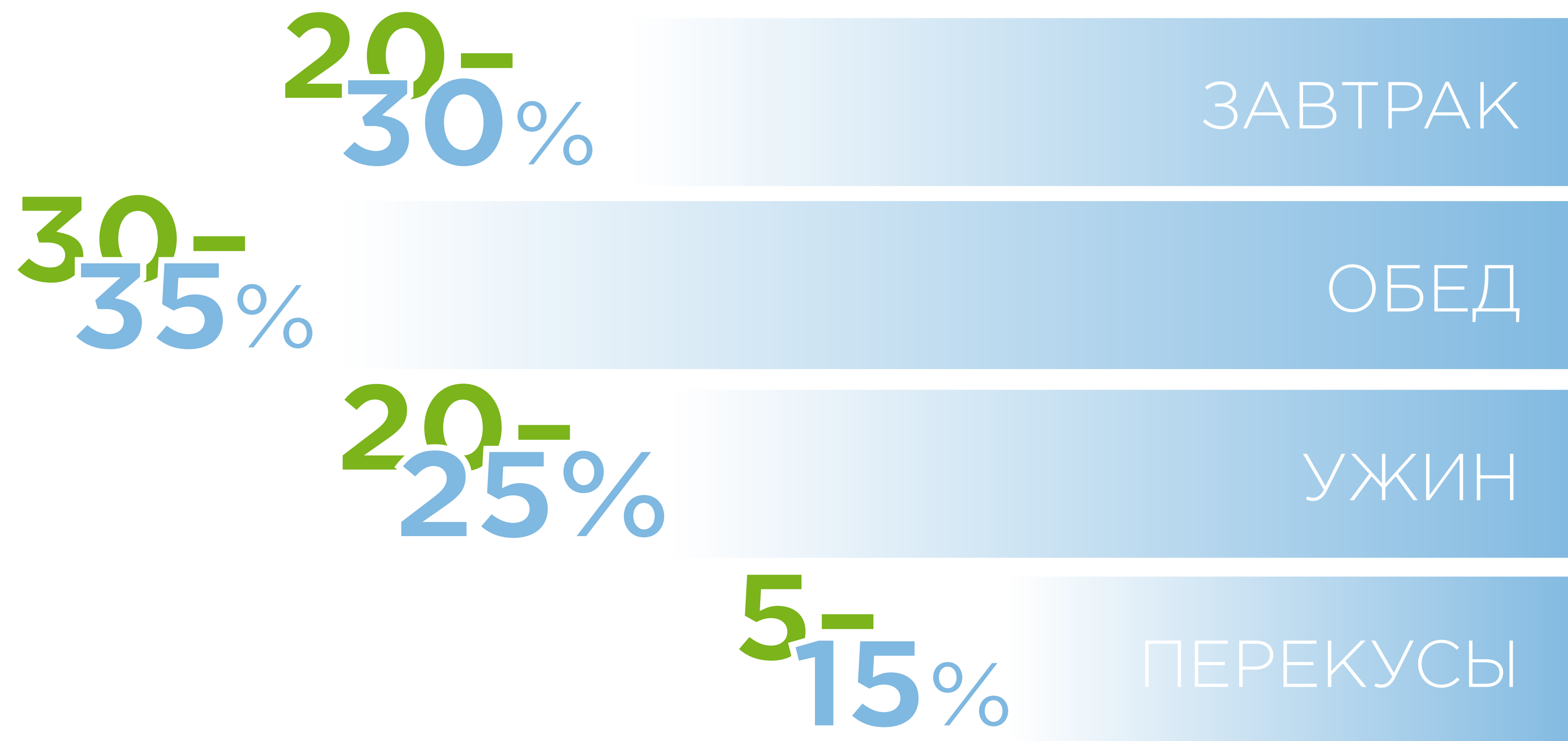
## Жиры Сладости

Ограничивайте потребление до

- 1-2 ст. ложек растительного масла
- 5-10 г сливочного масла/маргарина для готовки
- 5-6 ч. ложек (40-50 г) сахара
- 3 шоколадных конфет / 5 карамелек
- 5 ч. ложек варенья/меда
- 2-3 вафель

# Здоровый режим питания

4-5 разовое питание с промежутками 3-4 часа



ЭНЕРГИЯ



# Режим питания и порции



смотреть





[институтвоспитания.рф](https://institutvosпитания.рф)



[сgon.rosпотребнадзор.ru](https://сgon.rosпотребнадзор.ru)