

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

ТЕМА 3.

КАК СОСТАВИТЬ ЗДОРОВЫЙ РАЦИОН?



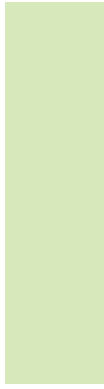
ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА



ИНСТИТУТ ИЗУЧЕНИЯ ДЕТСТВА,
СЕМЬИ И ВОСПИТАНИЯ
РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ
ОБРАЗОВАНИЯ

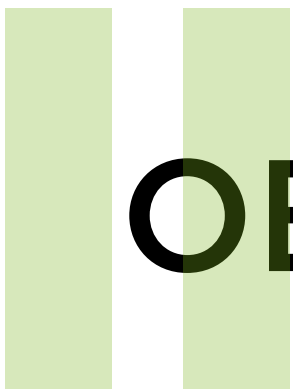
I группа продуктов — хлеб, зерновые и картофель

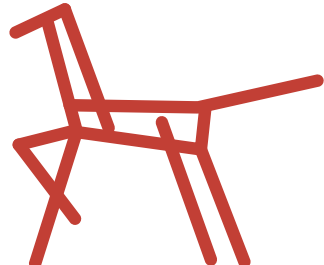
Эти продукты составляют основу рациона и их необходимо употреблять в наибольшем количестве. Лучше употреблять продукты из цельного зерна, в них содержатся больше витаминов, минеральных веществ и пищевых волокон.

ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
 ХЛЕБ ЗЕРНОВЫЕ КАРТОФЕЛЬ	■ Углеводы ■ Пищевые волокна ■ Белок ■ Железо ■ Витамины группы В	6-11

II группа продуктов — ОВОЩИ

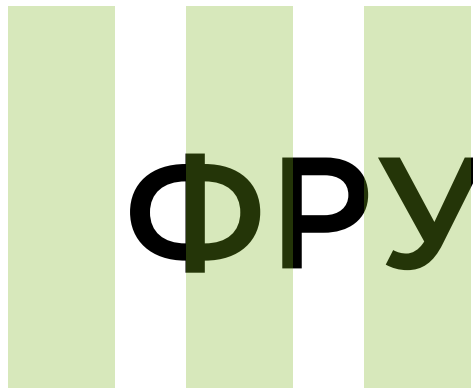
Являются важным элементом здорового питания. Имеют низкую калорийность, способствуют улучшению работы желудочно-кишечного тракта, состояния иммунной системы, обмена веществ.

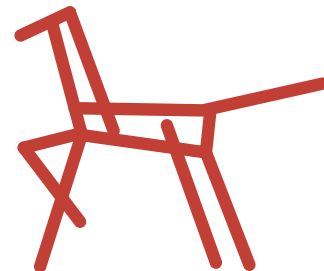
ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
 ОВОЩИ	■ Витамины ■ Пищевые волокна ■ Минеральные вещества ■ Минорные компоненты пищи	3-6



III группа продуктов — фрукты

Они также, 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.

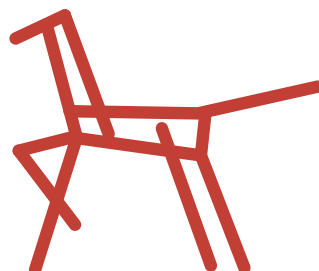
ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
 ФРУКТЫ	■ Витамины ■ Пищевые волокна ■ Минеральные вещества ■ Минорные компоненты пищи	2-4



IV группа — молочные продукты

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

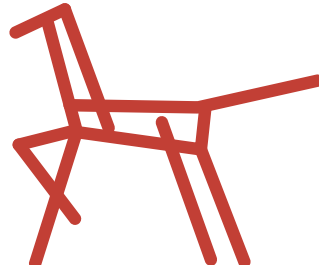
ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
IV МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ	■ Белок ■ Кальций ■ Никотиновая кислота ■ витамины А, В2, D	2 ОТ 2 ДО 10 ЛЕТ И СТАРШЕ 24 ЛЕТ 3-4 1-24 ГОДА, БЕРЕМЕННЫЕ И КОРМЯЩИЕ ЖЕНЩИНЫ



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.

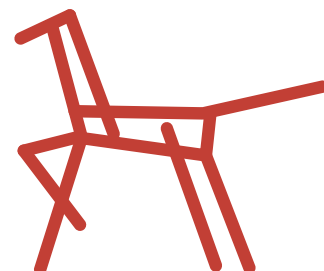
ГРУППА	ИСТОЧНИК ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ	КОЛ-ВО ПОРЦИЙ В ДЕНЬ
В МЯСО ПТИЦА РЫБА БОБОВЫЕ ЯЙЦА	■ Белки ■ Витамины группы В ■ железо ■ минеральные вещества	2-3



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
ЖИРЫ И МАСЛА	■ Насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты ■ Витамин А и Е	2-3
АЛКОГОЛЬ	1г спирта = 7 ккал	НЕ БОЛЕЕ 2



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



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
- 1 персик или 2 абрикоса
- 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/пеловой каши
- 200-250 г манной/овсяной каши
- 150-200 г отварных макарон
- 1-2 блина

Овощи

на 1 прием

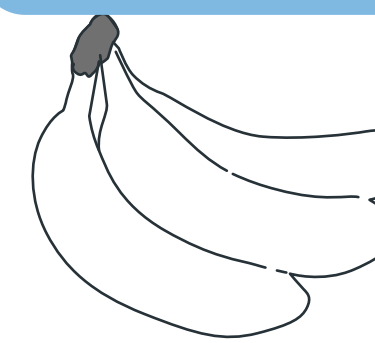


Наиболее полезны темно-зеленые и оранжевые, 3-4 раза в день

- 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

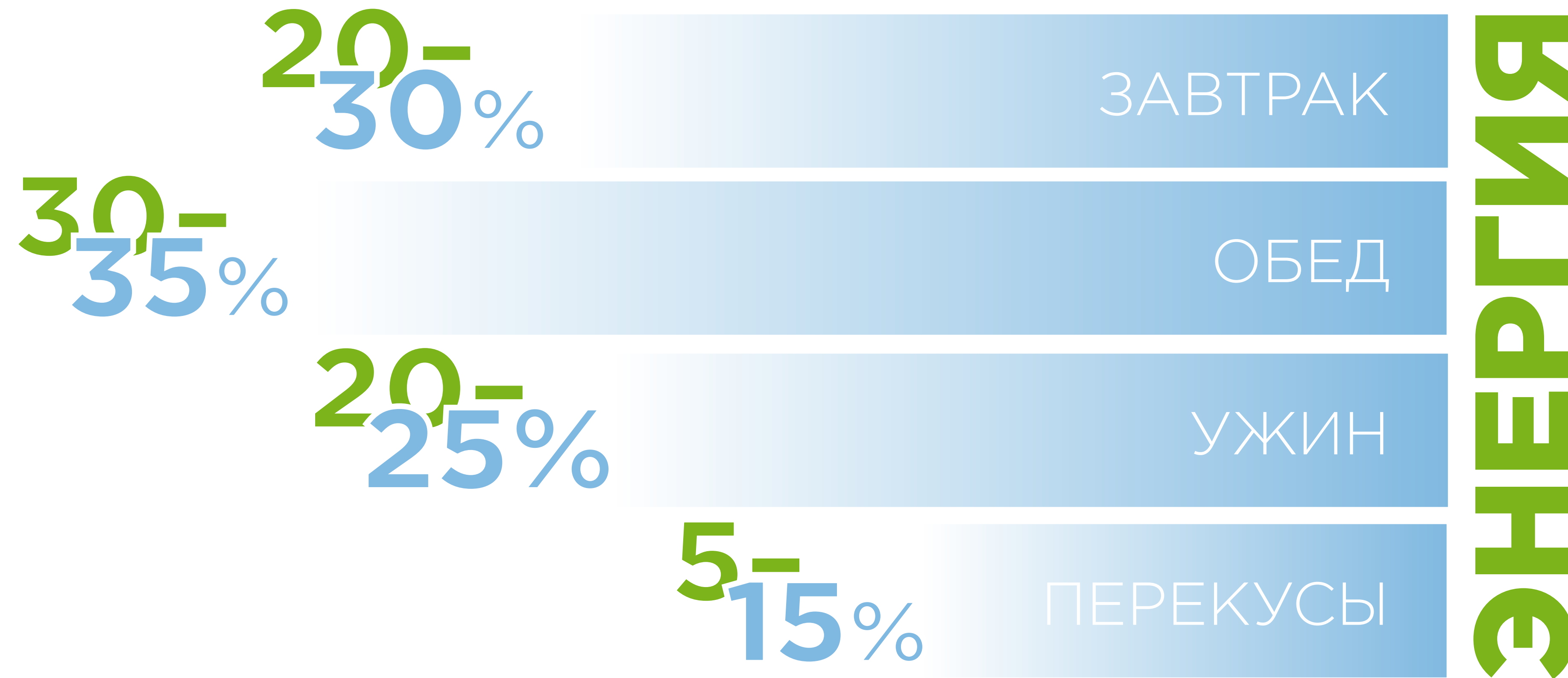
Жиры Сладости

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



Режим питания и порции



смотреть





институтвоспитания.рф



cgon.rospotrebnadzor.ru