

Сбалансированное питание в совокупности с физической активностью предотвращает риск развития множества заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических.

Тарелка здоровья – это оптимальное соотношение компонентов приема пищи во время завтрака, обеда и ужина.

Правило тарелки здоровья:

 тарелку диаметром 20-24 см нужно разделить на 3 части:

 $\frac{1}{2}$ часть тарелки должны занимать овощи и фрукты

 $\frac{1}{4}$ тарелки – углеводы (макаронны, цельнозерновой хлеб, крупы, картофель)

 $\frac{1}{4}$ тарелки – белки (рыба, мясо, яйца, орехи, морепродукты)

В день нужно употреблять 3 таких «тарелки». Также допускается пара перекусов из 2-3 порций кисломолочных продуктов (1 порция – около 80 г).

РЕСТОРАН ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики



PROFILAKTICA.RU

БЛЮДО ДНЯ: ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ

Готовьте пищу и салаты с оливковым и подсолнечным маслом. Ограничьте животные жиры.



Пейте кофе и чай без сахара. Молоко и сок не больше 1-2 раз в день. Откажитесь от сладкой газировки

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи.

Ограничьте красное мясо, бекон, копчёные обработанные мясные продукты.



Больше сезонных овощей и фруктов

Ешьте цельнозерновую крупу – коричневый рис, хлеб из ржаной муки, пасту твёрдых сортов пшеницы.

Белый рис и хлеб ограничьте.

ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ:

Ежедневно употребляйте фрукты и овощи, сырые и правильно приготовленные (вареные, на пару, запеченные) – не менее 400 г



Ограничьте употребление натурального красного мяса – не более 500 г в неделю



Не досаливайте еду, ограничьте употребление соли – не более 5 г в сутки (общее количество соли, поступающее в организм с пищей)



Ограничьте общее употребление сахара – около 6 ч.л. в день (для взрослого человека)



Ежедневно занимайтесь умеренной физической активностью – не менее 30 минут в день



Исключите из рациона колбасы, сосиски, ветчины и т.д.



Сократите потребление продуктов с трансжирами: кондитерские изделия, полуфабрикаты, фаст-фуд, продукты, жаренные во фритюре. Избегайте продукты, в составе которых есть маргарин или гидрогенизированный жир



Не забывайте о правиле тарелки здоровья на работе. Чтобы сохранить полезный рацион в обеденное время, можно использовать специальный контейнер (ланч-бокс) с отсеками для разных видов пищи, совпадающими с делениями тарелки здоровья:



Сбалансированное питание в совокупности с физической активностью предотвращает риск развития множества заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических.

Тарелка здоровья – это оптимальное соотношение компонентов приема пищи во время завтрака, обеда и ужина.

Правило тарелки здоровья:

 тарелку диаметром 20-24 см нужно разделить на 3 части:

 ½ часть тарелки должны занимать овощи и фрукты

 ¼ тарелки – углеводы (макароны, цельнозерновой хлеб, крупы, картофель)

 ¼ тарелки – белки (рыба, мясо, яйца, орехи, морепродукты)

В день нужно употреблять 3 таких «тарелки». Также допускается пара перекусов из 2-3 порций кисломолочных продуктов (1 порция – около 80 г).

РЕСТОРАН ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики



PROFILAKTICA.RU

БЛЮДО ДНЯ: ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ

Готовьте пищу и салаты с оливковым и подсолнечным маслом. Ограничьте животные жиры.



Пейте кофе и чай без сахара. Молоко и сок не больше 1-2 раз в день. Откажитесь от сладкой газировки

Выбирайте рыбу, птицу, бобы и орехи.

Ограничьте красное мясо, бекон, копчёные обработанные мясные продукты.



Больше сезонных овощей и фруктов

Ешьте цельнозерновую крупу – коричневый рис, хлеб из ржаной муки, пасту твёрдых сортов пшеницы.

Белый рис и хлеб ограничьте.

ДИЕТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ:

Ежедневно употребляйте фрукты и овощи, сырые и правильно приготовленные (вареные, на пару, запеченные) – не менее 400 г



Ограничьте употребление натурального красного мяса – не более 500 г в неделю



Не досаливайте еду, ограничьте употребление соли – не более 5 г в сутки (общее количество соли, поступающее в организм с пищей)



Ограничьте общее употребление сахара – около 6 ч.л. в день (для взрослого человека)



Ежедневно занимайтесь умеренной физической активностью – не менее 30 минут в день



Исключите из рациона колбасы, сосиски, ветчины и т.д.



Сократите потребление продуктов с трансжирами: кондитерские изделия, полуфабрикаты, фаст-фуд, продукты, жаренные во фритюре. Избегайте продукты, в составе которых есть маргарин или гидрогенизированный жир



Не забывайте о правиле тарелки здоровья на работе. Чтобы сохранить полезный рацион в обеденное время, можно использовать специальный контейнер (ланч-бокс) с отсеками для разных видов пищи, совпадающими с делениями тарелки здоровья:

