

Простые способы питаться правильно

Модель здорового питания подразумевает разумный выбор продуктов

1

Овощи свежие, тушеные, замороженные, консервированные
≥ 250 грамм в день



2

Фрукты свежие, замороженные, консервированные
≥ 250 грамм в день



3

Цельнозерновые продукты
нешлифованный коричневый рис, овсянка, гречка, полба, цельнозерновой хлеб, макаронные изделия из пшеницы твердых сортов – примерно 150 грамм цельнозернового хлеба и порция овсяной, гречневой или рисовой каши в день



4

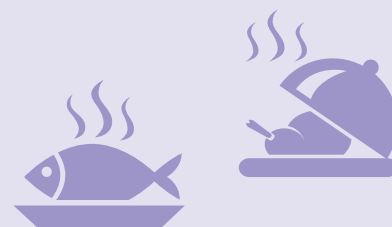
Молочные продукты

пониженной (0-2%) жирности
2-3 стакана в день



5

Белки рыба 1-2 раза в неделю, в один из приемов жирная, яйца, нежирные мясо и птица, фасоль красная, фасоль белая, горох, орехи несоленые (30 грамм в день)



6

Растительные масла

(полиненасыщенные и мононенасыщенные)
кукурузное, подсолнечное, оливковое, соевое, рапсовое – 2-3 столовые ложки в день для заправки салатов и приготовления пищи



Еда должна быть источником энергии и здоровья, а не лишнего веса

Несколько простых советов, которые сделают питание более полезным



Ограничьте соленые продукты, сахаросодержащие напитки, сладости, продукты с высокой степенью промышленной переработки (колбасы, копчености), алкогольные напитки

Избегайте потребления жирной пищи, пальмового и кокосового масел, избыточного потребления калорий



Замените продукты с высокой степенью промышленной переработки на домашнюю еду или полуфабрикаты с меньшей степенью промышленной переработки

Наслаждайтесь разнообразием продуктов, особенно фруктами и овощами, цельнозерновыми продуктами, нежирными молочными продуктами, рыбой, постным мясом и птицей, бобовыми, орехами



Придерживайтесь здоровых привычек, даже когда вы едите вне дома