



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

СОЛЬ – одна чайная ложка в день
ВОДА – не менее 1,5 литров

**БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ
+ БОБОВЫЕ**
2-3 ПОРЦИИ

ОВОЩИ
4-5 ПОРЦИЙ

ЖИРЫ, МАСЛА И СЛАДОСТИ
Ограниченное количество
1-2 ПОРЦИИ

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ
2-3 ПОРЦИИ

ФРУКТЫ
2-4 ПОРЦИИ

ЗЕРНОВЫЕ
7-8 ПОРЦИЙ



Кондитерские изделия,
сахар

До 75 Ккал в день

Масло, орехи

От 3 до 5 чайных ложек

Мясо, рыба, сыр,
молоко, яйца

От 3 до 7 порций

Макароны, хлеб,
крупа, продукты
из цельного
зерна

От 4 до 8 порций

Фрукты
Неограниченное
количество
не менее
3 порций

Овощи
Неограниченное
количество
не менее
4 порций

Жиры, сладкое, соленое, алкоголь
Употреблять редко из-за их низкой
питательной ценности.

Молочные продукты

Содержат: белок,
кальций, витамины
группы А (цельномолочные
продукты), цинк,
магний, йод.
Количество порций -
2-3 в день (1 порция
равна 40г сыра, 200мл
молока или йогурта, 1/2
чашки творога)

Овощи

Содержат: пищевые
волокна, витамины А и С,
фолиевую кислоту,
калий, железо.
Рекомендованное
количество порций - 3-5
или более. Обязательна
одна порция желтых или
зеленых овощей,
содержащих витамин А,
ежедневно (1 порция
равна 1 чашке
измельченной зелени, 1/2
чашки протертой
моркови, 175 мл

Мясо, птица, рыба,

орехи и бобовые
Содержат: белок,
витамины групп А и В,
пищевые волокна (орехи
и бобовые),
железо и цинк.
Количество порций -
2-3 в день (1 порция
равна 50-70г мяса или
рыбы, 2 яйцам, 2
столовые ложки
арахисового масла, 1/2
чашки вареных бобов).

Фрукты

Содержат: пищевые волокна,
витамин С, калий.
Рекомендуемое количество
порций 2-4 или более.
Обязательно включить в
ежедневный рацион как
минимум одну порцию
цитрусовых или другие
фрукты содержащие витамин
С (1 порция - это яблоко
среднего размера, груша или
апельсин, 90 мл фруктового
сока).

Хлеб, злаки, макаронные изделия и рис

Содержат: белок, пищевые волокна и минералы. Продукты с высоким
содержанием волокон - это цельнозерновой хлеб, запеченный картофель,
овсяные или пшеничные хлопья. Хлопья к тому же обычно содержат
дополнительно витамины и минералы. Количество порций - 6-11 в день
(1 порция равна 1 куску хлеба, небольшой французской булочке, 30г
хлопьев, 1/2 чашки готового риса или макаронных изделий).

Что должно быть в вашем рационе

 Жиры, сладости, закуски — не более 5%

 Мясо, птица, рыба, субпродукты, бобы, яйца — 12,5%

 Молоко, кисломолочные продукты, сыры — 12,5%

 Фрукты, овощи, зелень — 30%

 Хлеб, зерновые и мучные изделия, крупы — 40%

