

Тарелка здорового питания



Тарелка — это правило для каждого основного приема пищи: завтрака, обеда и ужина

Ежедневно употребляйте не менее 400 грамм разнообразных по виду и цвету овощей и фруктов, не считая картофеля

Жиры

- Используйте нерафинированные растительные масла для заправки салатов
- Ограничьте продукты, содержащие насыщенные жиры: сливочное масло, сыры, жирное мясо
- Избегайте трансжиров: маргарин, полуфабрикаты, фаст-фуд, чипсы



Вода

- Утоляйте жажду предпочтительно водой
- Избегайте напитков с сахаром



Выбирайте полезные белковые продукты: рыбу, птицу, нежирное красное мясо, яйца, бобовые, нежирные молочные продукты

Значительно ограничьте переработанные продукты: колбасы, сосиски и другие

Выбирайте цельнозерновые продукты: хлеб, макароны, цельную пшеницу, гречку, неочищенный рис

Готовьте картофель «в мундире»

Ограничьте свободные сахара: кондитерские изделия, выпечку, каши быстрого приготовления

Соль

- Употребляйте в день менее 5 грамм соли



Рекомендуемый диаметр тарелки для мужчин — 23 см, женщин — 21 см



Центр общественного здоровья и медицинской профилактики
КОГБУЗ «МИАЦ, ЦОЗМП»