

**П**ринципы здорового питания и приоритет в ежедневном потреблении отдельных групп продуктов можно представить в виде пирамиды:



Образ пирамиды ясно дает понять, какие группы продуктов важны для человека. В **основании пирамиды** находятся наиболее важная группа продуктов, менее существенная - на ее вершине. Потребляя эти группы с нужной частотой и в сбалансированном количестве, мы можем говорить о правильном выборе продуктов.

**Основание пирамиды: Цельнозерновые (неочищенные) крупы:** продукты и блюда из них (каши, макаронные изделия, мюсли, хлеб). Получать большую долю калорий Вам предлагается из «хороших» углеводов. Именно в неочищенных крупах содержатся ценные вещества: витамины, минералы, клетчатка (витамины и минеральные вещества участвуют во всех видах обмена веществ, а клетчатка дает ощущение сытости и служит «метлой» для холестерина).

### Средняя часть пирамиды:

**Овощи, фрукты и ягоды** Вы можете, не задумываясь, принимать несколько раз в день (кроме картофеля). Многие овощи, фрукты и ягоды содержат антиоксиданты – вещества, которые защищают клетки нашего организма от вредного воздействия окружающей среды, устраняют причины кислородного голодания.

**Рыба, мясо, птица, яйца, кисломолочные продукты** с низким содержанием жира (йогурт, кефир, творог, сыры); **орехи и бобовые** (фасоль, горох) - ценнейшие источники белка.

**Вершина пирамиды: Очищенные зерновые** и изделия из них (белый хлеб, шлифованный рис, сдоба), **сливочное, растительные масла, сладости.** Как мало им места! Так же мало их должно быть в повседневном рационе. Из масел предпочтение желательно отдавать растительным маслам, они богаты полезными жирными кислотами.

**Размеры одной единицы из каждой пищевой группы пирамиды.**

### Продукты из зерновых

#### 1 единица состоит по выбору из:

- 1-2 куса черного хлеба	- 150-200 г отварных макарон
- 3-4 галеты, сушки, крекера	- 1-2 блина
- 150-200 г гречневой, пшеничной, рисовой или перловой каши	- 250 г супа из круп или макаронных изделий
	- 200-250 г овсяной или манной каши

### Овощи, фрукты, ягоды

#### 1 единица состоит по выбору из:

- 1 яблоко или груша	- 100-150 г капусты, зеленого салата или шпината
- 3-4 сливы, 1 персик или 2 абрикоса	- 1 пучок зеленого лука или другой зелени
- ½ апельсина или грейпфрута	- 1 помидор или стакан томатного сока
- ½ стакана ягод	- 250 г овощного супа
- 5-7 ягод клубники	- 150-200 г отварных овощей
- ¼ стакана сухофруктов	- 1-2 моркови
- 1 гроздь винограда	
- 1 стакан сока	

### Мясо, рыба, яйца, бобовые и орехи

#### 1 единица состоит по выбору из:

- 80-100 г говядины или баранины	- 2 куриных яйца (но не более 4 штук в неделю)
- 60-80 г свинины	- 4 средние креветки
- 80-100 г птицы	- 0,1-1 стакан отварного гороха или фасоли
- 50-60 г вареной колбасы	- 1/3 стакан орехов
- 80-100 г рыбы	

### Молочные продукты

#### 1 единица состоит по выбору из:

- 1 стакан молока, кефира, простокваши, йогурта	- 4-5 столовых ложек нежирного или полужирного творога, брынзы
- 50-60 г сыра	- 1-2 ст. ложки
1/2 стакана сливок	

### Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия:

#### 1 единица состоит по выбору из:

- 1-2 столовые ложки растительного масла	- 5-6 чайных ложек сахара или 3-4 чайные ложки варенья (меда)
- 2-3 вафли или 3 шоколадные конфеты	- 5-10 г сливочного масла

## Пирамида



## Питания