

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

Разнообразное сбалансированное меню
из всех групп натуральных продуктов каждый день!

Современная модель здорового питания имеет вид пирамиды. Продукты в ней располагаются по мере убывания их потребности для организма



4 группа – жиры и сладости

Масло сливочное – 35 г
Масло растительное – 18 мл
Сахар (варенье, мед) – 45 г
Кондитерские изделия – 15 г*

5%

3 группа – белковая

Мясо – 71-88 г
Птица – 50 г
Рыба филе – 60 г
Яйцо – 0,6 шт.
Молоко – 300 мл
Творог – 50 г
Сыр – 12 г
Сметана – 10 г
Кисломолочный напиток – 180 мл*

Орехи -
вкусная и
полезная
добавка
к еде



20%

2 группа – свежие овощи и фрукты

Овощи свежие, зелень – 400 г
Фрукты свежие – 200 г
Фрукты сухие – 20 г
Соки – 200 г*

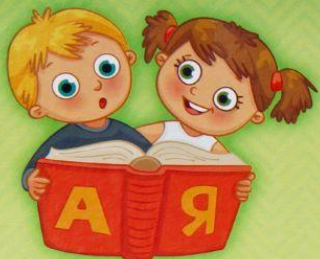
35%

1 группа – злаки и картофель

Мука – 20 г
Картофель – 220 г
Хлеб ржаной – 120 г
Хлеб пшеничный – 200 г
Макаронные изделия – 20 г
Крупы, бобовые – 50 г*

40%





Витамины

Витамин А



рыбий жир, печень, яйца, масло, молоко, овощи

Витамин В1



свинина, орех, хлеб, крупа

Витамин В2



капуста брокколи, молоко и кисломолочные продукты, печень, сыр, яйцо

Витамин В12



сыр, морские продукты, яйцо, молоко, творог

Витамин С



чёрная смородина, апельсин, помидор, картофель, лимон

Минералы

Магний



семена подсолнечника, тыква, свекла, бананы

Кальций



сыр, молоко, творог, капуста

Железо



рис, грибы, яйцо, печень, яблоко

Питайся правильно – будь здоровым!



Рацион питания на день

Завтрак



Второй завтрак



Обед



Полдник



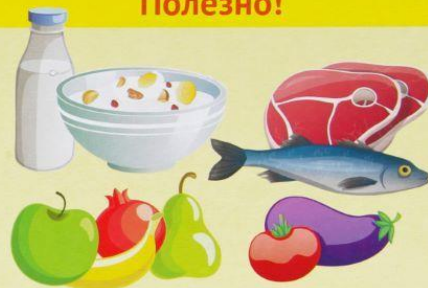
Ужин



Перед сном



Полезно!



Опасно!



ПРАВИЛЬНО

ПИТАЙСЯ



ЗДОРОВЬЯ

НАБИРАЙСЯ!