

5. Жиры и масла. Жир, представленный сливочным маслом, маргарином, различными видами кулинарных жиров, следует использовать ограниченно и нечасто.

• 1 ед. = 1 ст. ложка растительного жира

(обычного маргарина);

• 1 ед. = 2 ст. ложки диетического маргарина;

• 1 ед. = 1 ст. ложка майонеза.

6. Общее потребление соли.

С учётом содержания соли в хлебе, консервированных и других продуктах её количество не должно превышать 1 чайной ложки (6 г) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

7. Алкоголь и сахар (в том числе входящий в состав сладостей, сладких напитков, подслащённых продуктов) содержат много калорий, но не имеют витаминов и минеральных веществ.

• 1 ед. = 30 г (1 рюмка) водки;

• 1 ед. = 110-120 г (1 бокал)

красного вина;

• 1 ед. = 330 г (1 баночка) пива.

Подготовила: Кулиш О.В.,
заведующий отделением



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского
автономного округа – Югры
«Радужнинский
реабилитационный центр для
детей и подростков с
ограниченными
возможностями»

Цикл «Здоровье – это наша
первая победа»

Здоровое питание



г. Радужный,
2018 г.

18+

Для хорошего самочувствия и для того, чтобы питание не казалось скучным и однообразным, следует включать в ежедневный рацион различные продукты. Все продукты разделены на 6 основных групп.

Продукты, включённые в одну группу, содержат приблизительно одинаковый набор питательных веществ.

ОСНОВНОЙ ПРИНЦИП – РАЗНООБРАЗИЕ ПРОДУКТОВ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ ПИТАНИЯ

- Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель – 6-11 ед. в день.
- Овощи и фрукты – 5-8 ед. в день.
- Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца – 2-3 ед. в день.
- Молочные продукты (молоко, кефир, йогурт, творог, сыр) – 2-3 ед. в день.
- Жиры и растительные масла – 2-3 ед. в день.
- Продукты, потребление которых должно быть ограничено (соль, алкоголь, сахар).

1. Хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель формируют основной рацион

питания.

Они – важный источник белков, углеводов, клетчатки, минеральных веществ (калий, кальций, магний) и витаминов (С, В, каротиноидов, фолиевой кислоты). Эти продукты целесообразно употреблять несколько раз в день при каждом приеме пищи.

1 ед. = 1 кусок хлеба;

1 ед. = 1/2 десертной тарелки

готовой каши;

1 ед. = 1 десертная тарелка

картофеля в готовом виде;

1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка)

супа.

За сутки необходимо «набрать» 6-11 единиц за счёт продуктов этой группы.

2. Овощи и фрукты – важный источник клетчатки (волокон), витаминов и минеральных веществ. Чем разнообразнее наш рацион по овощам и фруктам, тем лучше баланс этих полезных веществ. Овощи и фрукты следует есть несколько раз в течение дня и в количестве более 400 г/день дополнительно к картофелю.

1 ед. = 1 овощ или фрукт (кусоч)

среднего размера;

1 ед. = 1 десертная тарелка

варёных (сырых) овощей;

1 ед. = 1 чашка (десертная тарелка) овощного супа;

1 ед. = 1/2 стакана (чашки)

фруктового сока.

3. Мясо, птица, рыба, бобовые и яйца – источник белка и витаминов группы В. Продукты этой группы обеспечивают наш организм витаминами и минеральными веществами.

1 ед. = 85-90 г мяса в готовом виде;

1 ед. = 1/2 ножки или грудной части

курицы;

1 ед. = 3/4 десертной тарелки

нарезанной рыбы;

1 ед. = 1/2-1 десертная тарелка

бобовых;

1 ед. = 1/2 яйца;

1 ед. = 2 столовые ложки орехов.

4. Молочные продукты (молоко, йогурт, сыр) – основные источники

кальция, важного минерального вещества, придающего прочность костям.

• 1 ед. = 1 стакан (250 мл) снятого молока, молока или йогурта жирностью 1%;

• 1 ед. = 1 ломтик (30 г) сыра жирностью < 20%.