

Правильное питание - выбирайте по принципу «или-или»

Выбор пищи для составления здорового рациона может осуществляться по определенной схеме согласно принципу «или-или». Это значит, что из каждой группы пищевых продуктов выбирается любой один. Частота потребления продуктов представлена в количестве порций в день. В схему включены некоторые рекомендации по выбору продуктов.

МЯСО, РЫБА, ПТИЦА

Выбирайте нежирные сорта мясных продуктов 2-3 раза в день; на 1 прием:

1-2

80-100 г говядины или баранины или 60-80 г свинины
или 80-100 г птицы (куриная ножка)
или 2 куриных яйца (не более 4-5 шт. в неделю)
или 1-2 котлеты
или 3-4 ст. ложки не жирной мясной тушенки
или 0,5-1 стакан гороха или фасоли
или 80-100 г рыбы (не менее 2-3 раз в неделю)

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ свежемороженые или консервированные

Наиболее полезны яркоокрашенные 2 и более раз в день; на 1 прием:

2-4

1 яблоко или груша
или 3-4 средней сливы или 1/2 стакана ягод
или 1/2 апельсина или грейпфрута
или 1 персик или 2 абрикоса
или 1 гроздь винограда
или 1 стакан фруктового
или плодово-ягодного сока
или полстакана сухофруктов

ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ

6-8 приемов в день; на 1 прием:

6

Хлеб белый или черный 1-2 куска
или 3-4 галеты или 4 сушки или 1 бублик
или порция (150-200 г) пшенной или гречневой
или перловой каши
или порция (200-250 г) манной или овсяной
или порция (150-200 г) отварных макарон
или 1-2 блина
Ограничивайте или исключайте добавление жиров к блюдам!

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

**Выбирайте низкожирные сорта молока и продуктов без добавления сахара
3 раза в день; на 1 прием:**

3

1 стакан молока или кефира или простокваши
или йогурта
или 60-80 г (3-4 ст. л.) нежирного
или полужирного творога
или 30-50 г твердого
или 1/2 плавленого сыра

ОВОЩИ

Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные 3-4 раза в день; на 1 прием:

2-4

Ежедневно источники витамина С и каротина:
100-150 г капусты
или 1-2 моркови
или пучок зеленого лука
или другой зелени
или 1 помидор или 1 стакан
томатного сока
Всего за 1 день 400 г и более овощей
Картофель 3-4 клубня в день

ЖИРЫ, СЛАДОСТИ, САХАР

Ограничивайте потребление!

?

до: 1-2 ст. ложки растительного масла
или 5-10 г сливочного масла или
маргарина для приготовления блюд;
до: 5-6 чайных ложек (40-50 г.) сахара
или 3 шоколадных конфет
или 5 карамелей
или 5 ч. ложек варенья или меда
или 2-3 вафель