

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Проверяйте информацию
на упаковке продуктов!

Например: содержание
энергии и веществ на 100 г

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g	1.3g	34g	0.9g
	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

Фрукты и овощи

Рекомендуется съедать
400-500 г различных
овощей и фруктов
каждый день
* Картофель - не в счёт.
Из-за высокого
содержания крахмала
относится к группе
продуктов, богатых
углеводами



Ешьте реже и понемногу!

Мы поможем найти баланс между более здоровой и экологичной пищей. Вы поймёте, какая часть того, что вы едите, должна приходиться на каждую группу продуктов

Картофель, хлеб, рис, крупы и другие продукты, богатые углеводами

Выбирайте цельнозерновые,
богатые клетчаткой,
содержащие меньше
жиров, соли и сахара



Фасоль, бобовые, рыба, яйца, мясо и другие белковые продукты

Ешьте больше фасоли и бобовых, 2 порции экологически чистой рыбы в неделю, одна из которых жирная. Ешьте меньше красного и обработанного мяса



Молочные продукты и их заменители

Выбирайте менее жирные и с меньшим содержанием сахара



Масло и жиры

Используйте ненасыщенные,
и в меньшем количестве



6-8
в
день

Вода, нежирное
молоко, напитки
без сахара,
чай и кофе

Ограничьте
фруктовые соки
и смузи -
не более 150 мл
в день

В ДЕНЬ 2000kcal 2500kcal = ВСЕЙ ЕДЫ И НАПИТКОВ

Правильное питание и здоровый образ жизни помогают нам чувствовать себя лучше и имеют большое значение для нашего здоровья в долгосрочной перспективе.

Так почему бы не внести изменения сегодня?

Памятка о здоровом питании показывает какие типы продуктов необходимы для хорошо сбалансированного и здорового питания.

Памятка применима к большинству людей, независимо от веса и диетических предпочтений.

Однако, это не относится:

- к детям младше 2 лет, поскольку у них другие потребности в питании. Но в возрасте от 2 до 5 лет дети должны постепенно переходить к употреблению тех же продуктов, что и остальные члены семьи.
- людям с особыми диетическими требованиями или медицинскими назначениями, например, страдающим диабетом. Им необходимо проконсультироваться с лечащим врачом или диетологом о том, как адаптировать Памятку к своим индивидуальным потребностям.



КОМУ ПРЕДНАЗНАЧЕНА ПАМЯТКА?

Памятка делит продукты и напитки, которые мы потребляем, на пять основных групп. Старайтесь сочетать различные продукты из каждой группы, чтобы получить широкий спектр питательных веществ, необходимых организму, чтобы оставаться здоровым и работать должным образом.

Важно, чтобы в рационе было меньше жира. Продукты с высоким содержанием жира, соли и сахара размещаются за пределами диаграммы (на первой странице), поскольку они не являются обязательными в рационе, и большинству из нас необходимо сократить их количество, чтобы достичь здорового баланса.

Ненасыщенные жиры из растительных источников, например, растительное или оливковое масло, являются более полезными типами жиров. Но помните, что все виды жиров содержат много энергии, поэтому их следует есть только в небольших количествах.

Многие из продуктов, которые мы едим, такие как пицца, блюда из макарон и сэндвичи, содержат ингредиенты более чем из одной пищевой группы. Для таких блюд вам просто нужно определиться с их основными ингредиентами и подумать о том, как они соотносятся с разделами Памятки. Например, если у вас домашний пирог, картофель относится к желтому сегменту на диаграмме, молоко в картофельном пюре - к синему сегменту, масло в картофельном пюре - к фиолетовому сегменту, мясо, заменители мяса или бобы попадут в розовый сегмент, лук, морковь и горох - в зеленый сегмент.

Рассмотрим подробнее каждую из пищевых групп...

ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Большинство людей знают, что мы должны есть больше **фруктов** и **овощей**, но многие из нас едят недостаточно. Фрукты и овощи должны составлять чуть более трети пищи, которую мы едим каждый день.

Старайтесь съедать не менее пяти порций различных фруктов и овощей каждый день. Если вы подсчитаете, сколько порций вы едите, это может помочь вам увеличить количество и разнообразие фруктов и овощей в вашем рационе. Фрукты и овощи могут быть свежими, замороженными, консервированными, сушеными, или в виде соков.

Порция составляет 80 г или что-то одно: яблоко, банан, груша, апельсин или другой фрукт аналогичного размера, 3 столовые ложки «с горкой» нарезанных овощей, десертная тарелка салата, 30 г сухофруктов или стакан фруктового сока или смузи объемом 150 мл (рекомендуется максимум одна порция в день).



Картофель, хлеб, крупы, макароны и другие продукты, богатые углеводами



Крахмалистая пища является действительно важной частью здорового питания и должна составлять **чуть более трети** всего, что мы едим. По возможности выбирайте цельнозерновые продукты с высоким содержанием клетчатки - макароны из цельнозерновой муки, бурый рис, или просто оставляйте кожуру на картофеле.

Итак, вы можете:

- начать день с каши или цельнозерновых хлопьев для завтрака; выбирайте те, в которых меньше соли и сахара
- съесть сэндвич на обед
- завершить день картофелем, макаронами или рисом в качестве основы для ужина.

Некоторые люди думают, что крахмалистая пища приводит к ожирению, но в ней содержится менее половины калорий по сравнению с жиром. Просто нужно следить за количеством жиров, которые вы добавляете при приготовлении таких блюд

Почему стоит выбрать цельнозерновые? Цельнозерновые продукты содержат больше клетчатки, чем обработанные продукты, и часто клетчатки в них больше других питательных веществ.

А клетчатка, хотя и относится к углеводам, совершенно не усваивается организмом человека, то есть не оказывает такого вредного воздействия, как, например, сахар.

Кроме того, мы медленнее перевариваем цельнозерновую пищу, поэтому дольше чувствуем себя сытыми.

Цельнозерновые продукты: хлеб из муки грубого помола и цельнозерновой муки, макароны из цельного зерна, бурый рис, цельнозерновой овес.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И ИХ ЗАМЕНИТЕЛИ

Старайтесь употреблять **молоко** и **молочные продукты** (или их **заменители**), такие как сыр, йогурт, кефир, ряженка, творог.

Это хорошие источники белка и витаминов, а также важный источник кальция, который помогает поддерживать наши кости крепкими.

Некоторые молочные продукты могут содержать большое количество жира, но обычно в продаже есть варианты с низким содержанием жира.

По возможности выбирайте продукты с меньшим содержанием жира и сахара.

Например, почему бы не попробовать молоко 1%-ной жирности, которое содержит примерно треть жира самого распространённого молока, и без заметного изменения вкуса или текстуры?

Или сыр с пониженным содержанием жира, который также стал доступен.

Или просто можно употреблять меньшее количество молочных продуктов привычной жирности, или есть их реже.

Покупая альтернативные молочные продукты, выбирайте несладкие, обогащенные кальцием варианты.



ФАСОЛЬ, БОБОВЫЕ, РЫБА, ЯЙЦА, МЯСО И ДРУГИЕ БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Эти продукты являются источниками **белка**, витаминов и минералов, поэтому важно употреблять продукты из этой группы. **Бобовые** (фасоль, горох, чечевица, нут) являются хорошей альтернативой мясу, потому что в них очень мало жира и много клетчатки, белка, витаминов и минералов.

Другие растительные источники белка: тофу (соевый творог), заменители мяса из сои, микопроtein. Всё это доступно в большинстве магазинов розничной торговли.

Старайтесь съедать не менее двух порций (2 x 140 г) **рыбы** в неделю, включая порцию жирной рыбы. Большинству людей следует есть больше рыбы, но существуют рекомендуемые ограничения для жирной рыбы, крабов и некоторых видов белой рыбы.

Некоторые виды **мяса** содержат много жира. Поэтому, когда вы покупаете мясо, помните, что вид мясного продукта, который вы выбираете, и способ его приготовления могут иметь большое значение.

Чтобы сократить потребление жира: выбирайте нежирные куски мяса и используйте менее жирный фарш, срежьте жир с мяса и кожу с курицы, попробуйте готовить мясо и рыбу на гриле, а не жарить на сковороде, и используйте вареное яйцо или яйцо-пашот вместо жареного.

Если вы съедаете более 90 г красного мяса в день, постарайтесь снизить порцию до не более 70 г в день.

Термин **«обработанное мясо»** включает колбасы, бекон, вяленое мясо и переработанные мясные продукты.



РАСТИТЕЛЬНЫЕ И ЖИВОТНЫЕ МАСЛА И СПРЕДЫ

Хотя некоторое количество жиров в рационе необходимо, как правило, мы едим слишком много насыщенных жиров.

Желательно сократить их потребление.

Ненасыщенные жиры - это полезные для здоровья жиры, которые обычно получают из растительных источников, и они представлены в жидкой форме в виде масла, например растительного, рапсового или оливкового.

Переход на ненасыщенные жиры поможет снизить уровень холестерина в крови, поэтому важно получать большую часть нужного нашему организму жира из ненасыщенных масел.

Употребление спредов (растительных аналогов сливочного масла) с низким содержанием животного жира, в отличие от сливочного масла - хороший способ снизить потребление насыщенных жиров.

Помните, что все виды жиров содержат много калорий, и должны быть ограничены в вашем рационе.



ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА, СОЛИ И САХАРА



Это такие продукты, как шоколад, пирожные, печенье, безалкогольные напитки с содержанием сахара, сливочное масло и мороженое.

Эти продукты не нужны в рационе, и поэтому, если они включены в него, их следует употреблять нечасто и в небольших количествах.

Продукты и напитки с высоким содержанием жира и сахара содержат много калорий., особенно если вы едите большими порциями.

Если вы часто употребляете такие продукты и напитки, постарайтесь употреблять их реже и меньше.

Следите за информацией на упаковке продуктов, и избегайте продуктов с высоким содержанием жира, соли и сахара!

ПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИДКОСТИ

Старайтесь выпивать 6-8 стаканов жидкости каждый день.

Учитываются: вода, молоко с пониженным содержанием жира и напитки без сахара, включая чай и кофе.

Фруктовые соки и смузи также учитываются при потреблении жидкости, хотя они являются источником свободных сахаров*, поэтому следует ограничить их потребление не более чем 150 мл в день.

Сладкие напитки являются одной из основных причин избыточного потребления сахара как детьми, так и взрослыми. Замените сладкие безалкогольные напитки на диетические, без добавления сахара, или с безопасными сахарозаменителями, чтобы сократить потребление сахара самым простым способом!

* Свободные сахара - любой сахар, добавляемый производителем, поваром или потребителем в продукты питания или напитки, включая сахар, который естественным образом содержится в меде, сиропах и неподслащённых фруктовых соках.



Вода, нежирное молоко, напитки без сахара, чай и кофе

Ограничьте фруктовые соки и смузи - не более 150 мл в день

АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ



Алкоголь также содержит много калорий (ккал), и его потребление должно быть ограничено алкогольными напитками в эквиваленте не более чем 100 мл чистого этилового спирта в неделю – как для мужчин, так и для женщин.

Калорийность алкогольного напитка зависит от вида алкоголя, подаваемого объема и использования добавок. В качестве примера, 500 мл светлого пива стандартной крепости содержит приблизительно 130 килокалорий, а бокал вина средней крепости объемом 175 мл содержит приблизительно 135 килокалорий.

Порция спирта объемом 25 мл (40% об.) содержит приблизительно 56 килокалорий, а порция спирта объемом 35 мл (40% об.), содержит приблизительно 78 килокалорий.

МАРКИРОВКА ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Многие расфасованные продукты имеют на упаковке информацию о питательной ценности.

Также может быть указано рекомендуемое потребление, которое сообщает вам, сколько каждого питательного вещества должно быть включено в ежедневный рацион.

Процентное соотношение относится к вкладу, который продукт вносит в базовую норму потребления каждого питательного вещества.

Этикетки на продуктах питания могут помочь вам выбрать те продукты, в которых меньше калорий, жиров, насыщенных жиров, сахара и соли. Там, где используются «цветные» обозначения, вы можете с первого взгляда определить продукты с **высоким**, **средним** или **низким** содержанием насыщенных жиров, сахара и соли. Старайтесь выбирать продукты с большим количеством «зелёных» и «оранжевых» отметок, и меньшим количеством «красного».

Помните, что размеры порций, указанные на этикетке, являются рекомендованными и могут отличаться от того, что вы потребляете на самом деле.

Пищевая ценность на 250 мл и % от РСНП**:

ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	УГЛЕВОДЫ	ОБЩИЕ САХАРА	БЕЛКИ	ЖИРЫ
105 ккал	26,5 г	26,5 г	0 г	0 г
4,2 %	7,3 %	40,8 %	0 %	0 %

Состав: очищенная газированная вода, сахар, натуральный краситель карамель, регулятор кислотности ортофосфорная кислота, натуральные ароматизаторы, кофеин.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ на 100 мл:

ЭНЕРГ. ЦЕННОСТЬ	42 ккал	ОБЩИЕ САХАРА	10,6 г
УГЛЕВОДЫ	10,6 г	БЕЛКИ	0 г
		ЖИРЫ	0 г

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g	1.3g	34g	0.9g
	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

Сокращение потребления насыщенных жиров снизит уровень холестерина в крови и уменьшит риск сердечных заболеваний.

Большинство людей ест слишком много насыщенных жиров.

Среднестатистический мужчина должен потреблять не более 30 г насыщенных жиров в день. Среднестатистическая женщина должна потреблять не более 20 г насыщенных жиров в день. В рационе детей должно быть меньше насыщенных жиров, чем у взрослых.

Но помните, что диета с низким содержанием жиров не подходит детям младше пяти лет.

Один из самых простых способов сократить потребление насыщенных жиров - сравнить этикетки на аналогичных продуктах и выбрать продукт, в котором меньше насыщенных жиров. Следите за количеством потребления продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров - жирных сортов мяса, колбас, сливочного масла, сливок, сыров, шоколада, выпечки, тортов и печенья.

Вам не нужно полностью отказываться от употребления этих продуктов, но, употребляя их в слишком большом количестве, вы можете легко получить больше рекомендуемого максимального количества насыщенных жиров.



СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА

Регулярное употребление продуктов и напитков с высоким содержанием сахара увеличивает риск ожирения, диабета и кариеса.

В идеале не более 5% потребляемой нами энергии должно поступать из свободных сахаров.

В настоящее время дети и взрослые во многих странах мира, в том числе и в России, потребляют в 2-3 раза больше.

Многие упакованные продукты и напитки содержат удивительно большое количество свободного сахара, включая сухие завтраки, йогурты, фруктовые соки и прохладительные напитки.

Читайте этикетки продуктов, чтобы выбрать продукты с низким содержанием сахара.

Возраст	Рекомендуемый максимум потребления свободного сахара	Кусочков сахара
4-6 лет	Не более 19 г/день	5 кусочков
7-10 лет	Не более 24 г/день	6 кусочков
С 11 лет, в том числе взрослые	Не более 30 г/день	7 кусочков

СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ САХАРА

Замените сухие завтраки на простые или цельнозерновые хлопья, обычную кашу, измельченную цельнозерновую крупу или мюсли без добавления сахара.

Зерновые батончики также часто содержат большое количество свободного сахара, поэтому не забудьте проверить этикетку.

Замените ароматизированные йогурты на йогурты с низким содержанием жира и сахара, добавляя свежие фрукты для разнообразия.

Сладким напиткам нет места в ежедневном рационе ребенка, но на их долю приходится удивительно большая доля ежедневного потребления сахара как детьми, так и взрослыми. Почти треть свободного сахара, потребляемого детьми в возрасте 11-18 лет, поступает из безалкогольных напитков.

Мы должны стремиться заменить сладкие напитки водой, молоком с пониженным содержанием жира или напитками без сахара, включая чай и кофе. Обязательно проверьте этикетку на наличие добавленного сахара.



СОКРАЩЕНИЕ ПОТРЕБЛЕНИЯ СОЛИ

Употребление слишком большого количества соли может повысить ваше кровяное давление, что увеличивает риск развития сердечных заболеваний или инсульта.

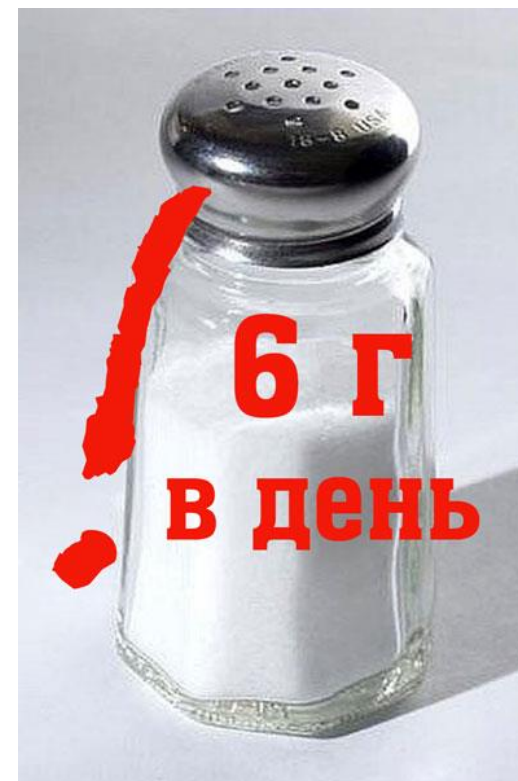
А поскольку многие люди в нашей стране едят слишком много соли, это означает, что они выиграли бы от сокращения её потребления.

Взрослые должны съедать не более 6 г соли в день. У детей должно быть еще меньше. 6 г соли - это примерно чайная ложка.

Но помните, что мы говорим не только о соли, которую вы добавляете в пищу. Большая часть соли, которую мы едим, уже содержится в повседневных продуктах, таких как хлеб, хлопья для завтрака, соус для макарон и суп.

Попробуйте заменить соль на соль с перцем, зеленью и специями для придания аромата вашим любимым блюдам.

Проверять этикетку и выбирать продукты с меньшим содержанием соли - один из лучших способов сократить её потребление.



СКОЛЬКО ЕДЫ МНЕ НУЖНО?

Всем нам требуется разное количество энергии (или калорий) из пищи, чтобы поддерживать здоровый вес.

Сколько энергии вам нужно, зависит от многих факторов, в том числе от того, насколько вы активны.

Всякий раз, когда мы едим больше, чем нужно нашему организму, мы набираем вес. Это происходит потому, что мы накапливаем энергию, которую не используем в виде жира.

Даже если у нас есть лишь небольшое количество дополнительной энергии каждый день, мы можем прибавить в весе. И большинство людей в России едят больше, чем им нужно.

Возраст	Суточная потребность в энергии			
	Мужчины		Женщины	
	ккал	кДж	ккал	кДж
1	765	3201	717	3000
2	1004	4201	932	3899
3	1171	4899	1076	4502
4	1386	5799	1291	5402
5	1482	6201	1362	5699
6	1577	6598	1482	6201
7	1649	6899	1530	6402
8	1745	7301	1625	6799
9	1840	7699	1721	7201
10	2032	8302	1936	8100
11 лет и старше	2500	10460	2000	8368

СКОЛЬКО ЕДЫ МНЕ НУЖНО?

Старайтесь:

- Есть ровно столько пищи, сколько вам нужно. Улучшите сбалансированность своего рациона, ознакомившись с Памяткой о здоровом питании
- Будьте активнее!

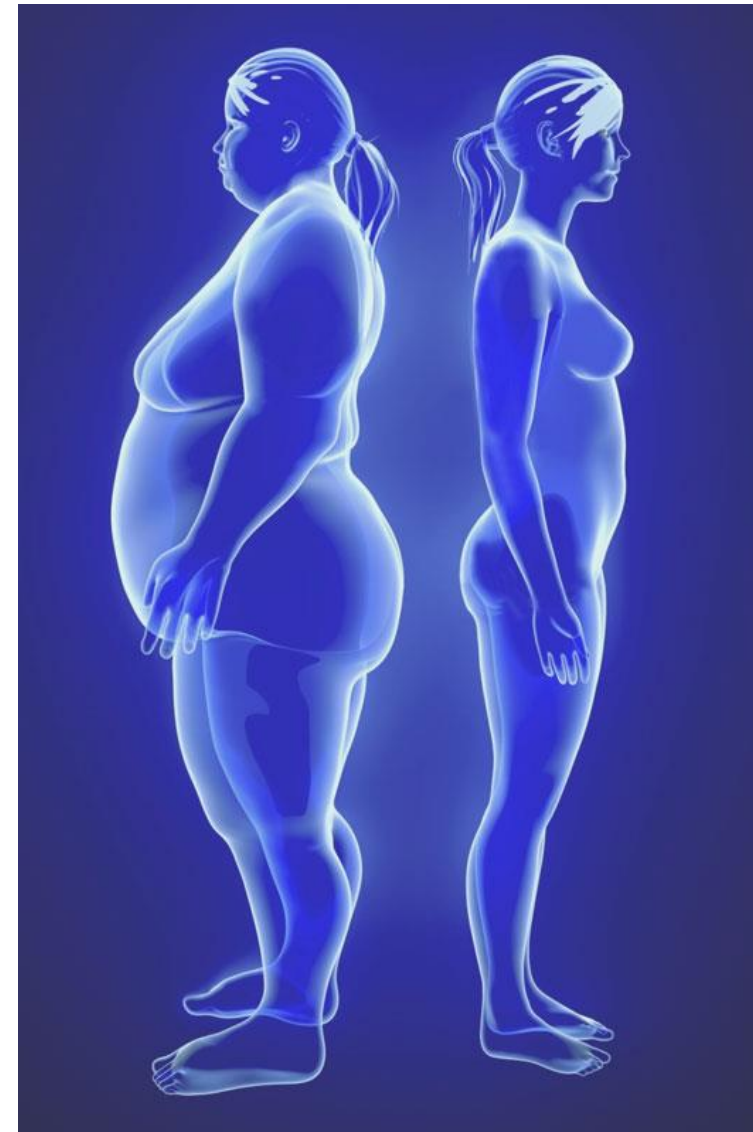
Если в вашем рационе хорошо сбалансированы различные группы продуктов и у вас здоровый вес, вы, вероятно, съедаете примерно нужное количество.

Если у вас избыточный вес, то вам, возможно, придется меньше есть, сбалансировать свой рацион и/или стать более активным.

Обратитесь к своему терапевту или диетологу за советом по поводу похудения.

Знаете ли вы, нормальный ли у вас вес? Проверьте свой индекс массы тела:

<https://здоровое-питание.пф/services/calculators/indeks-massy-tela/>



НУЖНЫ ЛИ МНЕ ВИТАМИННЫЕ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ?

Большинство людей получают все необходимые питательные вещества, питаясь здоровой пищей.

Однако некоторым людям действительно нужны определенные добавки.

Например, если женщина планирует беременность, ей следует ежедневно принимать добавку фолиевой кислоты в дозе 400 микрограммов (мкг) с момента прекращения использования контрацептивов до 12-й недели беременности.

Женщинам, у которых уже была беременность с пороками развития плода, например, с дефектом нервной трубки, или если в семье в анамнезе были такие случаи, необходимо принимать по 5 мг фолиевой кислоты каждый день до 12-й недели беременности.

Людям, страдающим диабетом, и тем, кто принимает противоэпилептические препараты, следует обратиться за консультацией к своему лечащему врачу.



НУЖНЫ ЛИ МНЕ ВИТАМИННЫЕ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ДОБАВКИ?

Весной и летом большинство людей получают весь необходимый им витамин D благодаря воздействию солнечных лучей на кожу и здоровому, сбалансированному питанию. Однако осенью и зимой нам необходимо полагаться на пищевые источники витамина D. Поскольку трудно получить достаточное количество витамина D только из пищи, надо рассмотреть возможность ежедневного приема **10 микрограммов витамина D в осенне-зимний период.**

Люди, чья кожа практически не подвергается воздействию солнца или которые всегда прикрывают лицо, находясь на улице, подвержены риску дефицита витамина D и нуждаются в ежедневном приеме добавки, содержащей 10 микрограммов витамина D в течение всего года.

Дети в возрасте от 1 до 4 лет также должны получать ежедневную добавку витамина D в количестве 10 микрограммов.

В качестве меры предосторожности все дети в возрасте до 1 года должны получать ежедневную добавку витамина D в количестве 8,5-10 мкг, чтобы убедиться, что они получают его в достаточном количестве.

Дети, которые выпивают более 500 мл детской смеси в день, не нуждаются в дополнительном витамине D, поскольку смесь уже обогащена.



8 советов по правильному питанию

1. Около 30% рациона – крахмалистые продукты
2. Ешьте больше фруктов и овощей
3. Ешьте больше рыбы, в том числе жирной, каждую неделю
4. Сократите потребление насыщенных жиров и сахара
5. Ешьте меньше соли – не более 6 г в день (для взрослых)
6. Будьте активны и поддерживайте здоровый вес
7. Не испытывайте жажды
8. Не пропускайте завтрак



РЕЖЕ ЕШЬТЕ ПРОДУКТЫ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА, СОЛИ И САХАРА

- ✓ Помните, что количество фруктовых соков и/или смузи должно быть ограничено в общей сложности не более чем 150 мл в день.
- ✓ Выбирайте нежирные куски мяса и птицы, удалите весь видимый жир.
- ✓ Выбирайте продукты с низким содержанием жира, соли и сахара, особенно молочные продукты и продукты, содержащие крахмал и углеводы.
- ✓ Используйте меньше масел и спредов.

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

© Почтенный возраст Online

Группа продуктов	Что в неё включено			Количество	Рекомендации
Фрукты и овощи	Все фрукты и овощи, включая свежие, замороженные, консервированные, сушеные и соки. Картофель не считается, так как он считается крахмалистым углеводным продуктом.			Ешьте много фруктов и овощей. Старайтесь съедать не менее 400 г различных фруктов и овощей каждый день. Помните, что порция сухофруктов составляет 30 г, и их лучше съесть до приёма пищи. Ограничьте употребление фруктовых соков и смузи до 150 мл в день. Имеются данные, что люди, которые едят много фруктов и овощей, менее склонны к развитию хронических заболеваний, таких как ишемическая болезнь сердца и некоторые виды рака.	Старайтесь есть как можно больше разных фруктов и овощей. Не добавляйте соевые соусы/заправки с высоким содержанием жира, соли или сахара к фруктам и овощам, например, шоколадный соус к банану. Дополните свою еду овощами, такими как тертая морковь, грибы или перец, чтобы сделать вашу еду более разнообразной. Не забывайте брать фрукты с собой в качестве удобного и здорового перекуса. Храните замороженные овощи в морозильной камере.
Картофель, хлеб, рис, макароны и другие крахмалистые углеводы	- Хлеб, в том числе: бездрожжевой хлеб, ржаной хлеб, пита, мучная тортилья, багеты, чапатти, рогалики - Рис	- Картофель - Сухие завтраки, овсяные хлопья - Макароны, лапша - Кукуруза, кукурузная мука, - Кускус, булгур	- Полента - Пшено, полба - Пшеница, перловая крупа - Батат и бананы	Ешьте много крахмалистых углеводов, включая картофель, хлеб, рис и макароны. Выбирайте цельнозерновые сорта или не снимайте кожуру с картофеля, чтобы получить больше клетчатки, витаминов и минералов.	Готовьте на основе крахмалистых углеводов. Ознакомьтесь с этикетками и выбирайте продукты с наименьшим содержанием жира, соли и сахара. Если вы сами готовите чипсы, делайте печеные чипсы с меньшим содержанием жира и соли, а не жареные во фритюре. Если вы готовите крахмалистые блюда, старайтесь не добавлять слишком много жира (например, масла для жареного картофеля) или соусов (для макарон и пасты), поскольку они содержат много калорий.
Молочные продукты и молочные альтернативы	Молоко, сыр, йогурт, творог, творог, сливочный сыр. Также - немолочные альтернативы этим продуктам. Сливочное масло и сливки не включены в эту группу, так как они содержат большое количество насыщенных жиров и поэтому относятся к разделу «Продукты, которые следует есть реже и в меньших количествах».			Ешьте молочные продукты или их альтернативы. По возможности выбирайте варианты с низким содержанием жира. Для таких продуктов, как йогурт, проверьте этикетку и выберите продукты с низким содержанием жира и сахара.	Попробуйте перейти на молоко жирностью 1% вместо цельного молока. В сыре много насыщенных жиров, поэтому покупайте сыр с пониженным содержанием жира. В качестве альтернативы натрите его вместо того, чтобы нарезать ломтиками, чтобы не использовать больше, чем вам нужно. Старайтесь использовать обезжиренный простой йогурт, а не сливки, сметану или майонез.

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

© Почтенный возраст Online

Группа продуктов	Что в неё включено			Количество	Рекомендации
Фасоль, бобовые, рыба, яйца, мясо и другие белки	- Мясо, птица и дичь, в том числе: баранина, говядина, свинина, курица, бекон, сосиски, котлеты - Белая рыба (свежая, мороженная или консервированная), в том числе: пикша, камбала, минтай, оули, треска, тунец	- Жирная рыба (свежая, замороженная или консервированная), в том числе: скумбрия, сардины, форель, лосось - Моллюски (свежие, замороженные или консервированные), в том числе: креветки, мидии, крабы, кальмары, устрицы	- Орехи - Яйца - Фасоль и другие бобовые, в том числе: чечевица, нут, печеная фасоль, консервированная фасоль - Vegetарианские альтернативы мясу, например, тофу, микопротеин	Ешьте бобы, бобовые, рыбу, яйца, мясо и другие белки. Ешьте как минимум 2 порции (2 x 140 г) рыбы в неделю, одна из которых жирная. Ограничьте переработанное мясо, такое как колбасы, бекон и вяленое мясо. Если вы едите более 90 г красного или переработанного мяса в день, постарайтесь сократить количество до не более 70 г в день.	Когда вы готовите и подаете эти продукты, старайтесь не добавлять лишний жир или масло. Когда вы покупаете мясо, выбирайте постное мясо или сравните этикетки на разных продуктах и выберите тот, который содержит меньше насыщенных жиров. Остерегайтесь мясных и рыбных продуктов в тесте, кляре или панировочных сухарях, так как они могут содержать много жира и/или соли. Помните, что порция фасоли или бобовых может сравниться по содержанию белков с порцией мяса!
Масла и спреды	Ненасыщенные масла, включая растительное масло, рапсовое масло, оливковое масло и подсолнечное масло. Мягкие спреды из ненасыщенных масел. Сливочное масло не включено в этот раздел, поскольку оно содержит много насыщенных жиров и включено в раздел «Продукты, которые следует есть реже и в небольших количествах».			Используйте эти продукты экономно, так как они содержат большое количество жира. Сокращение потребления этих видов продуктов может помочь контролировать ваш вес, поскольку они содержат много калорий.	По возможности выбирайте спреды с низким содержанием жира и используйте их экономно. Проверьте этикетку и выберите масла с высоким содержанием ненасыщенных жиров и низким содержанием насыщенных жиров. Масла расширяются при нагревании, поэтому нагревание масла в сковороде заставит его покрыть всё дно, поэтому можно использовать меньшее количество.
Продукты, которые нужно есть реже и в небольших количествах	- Торты - Печенье - Шоколад - Сладости	- Выпечка - Мороженое - Джем и варенье - Мед - Чипсы	- Соусы - Сливочное масло - Крем - Майонез	Эти продукты не являются обязательными для здорового сбалансированного питания. Их следует употреблять нечасто и в небольших количествах. Большинству из нас необходимо сократить количество потребляемых продуктов с высоким содержанием жира, соли и сахара.	Используйте менее жирный спред вместо сливочного масла. Замените пирожные и печенье на ломтик солодового хлеба или кекс с нежирным спредом. Если вы добавляете сахар в еду или напитки, постепенно уменьшайте количество добавляемого сахара, пока ваши вкусовые рецепторы не адаптируются, и вы не сможете полностью отказаться от него. В качестве альтернативы попробуйте использовать подсластитель без калорий.

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Проверяйте информацию на упаковке продуктов!

Например: содержание энергии и веществ на 100 г

Energy	Fat	Saturates	Sugars	Salt
1046kJ 250kcal	3.0g	1.3g	34g	0.9g
	LOW	LOW	HIGH	MED
13%	4%	7%	38%	15%

Фрукты и овощи

Рекомендуется съедать 400-500 г различных овощей и фруктов каждый день
* Картофель - не в счёт.
Из-за высокого содержания крахмала от относится к группе продуктов, богатых углеводами



Ешьте реже и понемногу!

Мы поможем найти баланс между более здоровой и экологичной пищей. Вы поймёте, какая часть того, что вы едите, должна приходиться на каждую группу продуктов

Картофель, хлеб, рис, крупы и другие продукты, богатые углеводами

Выбирайте цельнозерновые, богатые клетчаткой, содержащие меньше жиров, соли и сахара



Фасоль, бобовые, рыба, яйца, мясо и другие белковые продукты

Ешьте больше фасоли и бобовых, 2 порции экологически чистой рыбы в неделю, одна из которых жирная.
Ешьте меньше красного и обработанного мяса

Молочные продукты и их заменители

Выбирайте менее жирные и с меньшим содержанием сахара



Масло и жиры

Используйте ненасыщенные, и в меньшем количестве



Вода, нежирное молоко, напитки без сахара, чай и кофе

Ограничьте фруктовые соки и смузи - не более 150 мл в день

В ДЕНЬ 2000kcal 2500kcal = ВСЕЙ ЕДЫ И НАПИТКОВ

Памятка о здоровом питании
составлена на основе материалов
Eatwell Guide,
разработанных
Агентством пищевых стандартов
Великобритании
food.gov.uk/eatwell



© Почтенный возраст Online
seniorityonline.ru