

ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ.



ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!

# 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  
САХАДОСТИ

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\*

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 –**  
ЗАСКИ  
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%



Орехи -  
вкусная и  
полезная  
добавка  
к еде



**A** Морковь, тыква, брокколи, томат, кукуруза



**C** Капуста, свекла, болгарский перец, баклажан, лук



**E** Авокадо, спаржа, кукуруза, томат



**K** Пекинская капуста, кабачок, цветная капуста, брокколи



**B1** Морковь, цветная капуста, чеснок, горох



**B2** Картофель, горох, баклажан, спаржа, капуста



**B3** Авокадо, спаржа, морковь, томат, болгарский перец



**B5** Баклажан, картофель, цветная капуста, брокколи



**B6** Кукуруза, авокадо, цветная капуста, брокколи, томат

ГДЕ НАЙТИ  
ОСНОВНЫЕ  
ВИТАМИНЫ?



**Здоровое питание -  
активное  
долголетие**

