

# Здоровое питание

Пирамида питания, или пищевая пирамида, выражает в наглядной графической форме основные принципы здорового питания.



## Как пользоваться пищевой пирамидой?

Зерновых продуктов рекомендуется употреблять 6-11 порций в день

Одна порция зерновых это:

1 ломтик хлеба

30 граммов (примерно четверть тарелки)

приготовленной каши,

зерновых хлопьев или

макарон

половина стандартной

булочки

1 маленький кекс

2-3 штуки печенья.

Овощей следует употреблять 3-5 порций в день

Одна порция овощей это:

1 чашка (250 мл) сырых листовых овощей

полстакана (125 мл) нарезанных сырых или приготовленных овощей

1 стакан овощного сока.

Фруктов советуют использовать 2-4 порции в день

Одна порция фруктов это:

1 средний по размеру банан, апельсин, яблоко

1 ломтик дыни или арбуза

половина грейпфрута

полчашки (125 мл) сырых или приготовленных нарезанных фруктов

1 стакан фруктового сока.

Продуктов молочной группы рекомендуется употреблять 2-3 порции в день

Одна порция молочных продуктов это:

1 стакан молока или йогурта

2-3 ломтика сыра

треть пачки творога

Мясных, рыбных продуктов, яиц, птицы, бобовых, орехов следует употреблять 2-3 порции в день

Одна порция продуктов мясной группы это:

Около 100 г приготовленного мяса, рыбы, птицы

3 яйца

три четверти тарелки приготовленных бобовых.

Продуктов шестой группы: сладостей, животных жиров, алкоголя следует употреблять как можно меньше.