**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 свининыили 80-100 г птицы (куриная ножка)или 2 куриных яйца (не более 4-5 шт. в неделю)или 1-2 котлетыили 3-4 ст. ложки не жирной мясной тушенки или 0,5-1 стакан гороха или фасолиили 80-100 г рыбы (не менее 2-3 раз в неделю) |
| ФРУКТЫ, ЯГОДЫ свежезамороженные или консервированные |
| **Наиболее полезны яркоокрашенные 2 и более раз в день; на 1 прием:**

|  |
| --- |
| **2-4** |

1 яблоко или грушаили 3-4средней сливы или 1/2 стакана ягодили 1/2 апельсина или грейпфрута или 1 персик или 2 абрикосаили 1 гроздь винограда  или 1 стакан фруктовогоили плодово-ягодного сокаили полстакана сухофруктов |
| ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ, КАШИ |
| **6-8 приемов в день; на 1 прием:**

|  |
| --- |
|  **6** |

Хлеб белый или черный 1-2 кускаили 3-4 галеты или 4 сушки или 1 бубликили порция (150-200 г) пшенной или гречневойили перловой кашиили порция (200-250 г) манной или овсянойили порция (150-200 г) отварных макаронили 1-2 блинаОграничивайте 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 простоквашиили йогуртаили 60-80 г (3-4 ст. л.) нежирногоили полужирного творогаили 30-50 г твердогоили 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 капустыили 1-2 морковиили пучок зеленого лукаили другой зелениили 1 помидор или 1 стакантоматного сокаВсего 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 маслаили 5-10 г сливочного масла илимаргарина для приготовления блюд;до: 5-6 чайных ложек (40-50 г.) сахараили 3 шоколадных конфетили 5 карамелейили 5 ч. ложек варенья или медаили 2-3 вафель |