**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 свежезамороженные или консервированные |
| **Наиболее полезны яркоокрашенные 2 и более раз в день; на 1 прием:**   |  | | --- | | **2-4** |   1 яблоко или груша  или 3-4средней 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 |