

Сбалансированный рацион – основа правильного питания



■ Где искать витамины?

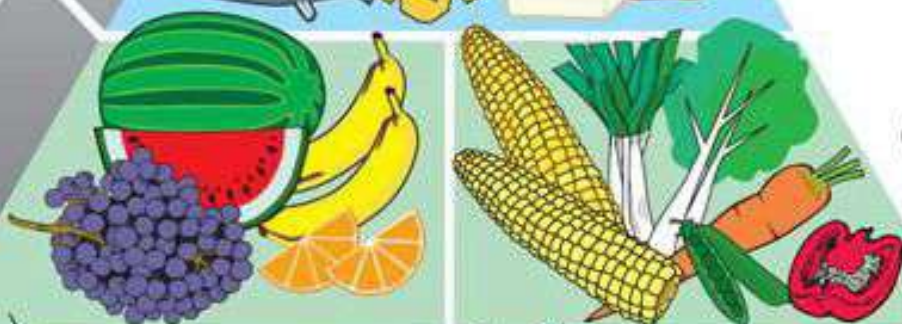
Витамин А:		говяжья печень, яйца, творог, рыба, молоко, шпинат, морковь, петрушка
Витамин В1:		яйца, молоко, говяжья печень, горох, фасоль, дрожжи, ростки пшеницы
Витамин В2:		творог, яйца, овсяные хлопья, свинина, рыба, молоко, соевое масло
Витамин С:		цитрусовые, красные фрукты, цветная капуста, зеленый горошек, фасоль, редька.
Витамин Д:		растительное масло, говяжья печень, рыба, яичный желток, говядина
Витамин Е:		молоко, салат, ростки пшеницы, растительное масло
Витамин F:		рыбий жир, оливковое масло, сухофрукты
Витамин Н:		говяжья печень, грибы, овсяные хлопья, шоколад, яичный желток, орехи, молоко
Витамин К:		морская капуста, зеленый чай, шпинат, репчатый лук, чечевица



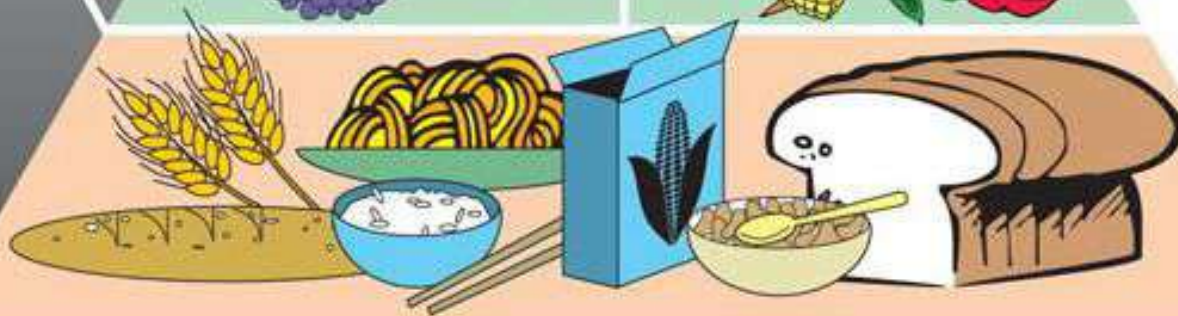
**Жир, масло, соль,
сахар, сладости**



**Мясо, рыба,
молоко, яйца**



**Овощи,
фрукты**



**Хлеб,
каши**

Пирамида здорового питания

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

– это питание, сбалансированное по соотношению углеводов, белков и жиров, содержащее достаточно витаминов и минералов. Современная модель рационального питания имеет вид пирамиды: продукты в ней располагаются по мере убывания их полезности. Ориентируясь на нее, Вы сможете составить сбалансированный рацион на каждый день.

ЧТО ТАКОЕ ПОРЦИЯ?

Палец – порция сладостей;
Ладонь – порция белковой пищи;
Кружка – порция молока;
Пригоршня – порция листовых овощей, фруктов и ягод;
Кулак – порция овощей, круп, макарон.

Сахар, сладости
(1-2 порции в день)

Мясо, птица, рыба и яйца
(2-3 порции в день)

Молочные и кисломолочные продукты
(2-3 порции в день)

Фрукты (2-4 порции в день)
Овощи (3-6 порций в день)

Хлеб, каши и картофель
(6–11 порций в день)