

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Продукт питания	Характеристики продукта питания		
	Рекомендуется к ежедневному приему	Ограниченный ежедневный прием	Не рекомендуется к ежедневному приему
<b>Зерновые</b>	хлеб из муки грубого помола или с отрубями, хлебцы, завтрак из цельных зерновых хлопьев, несладкие каши, макаронные изделия из твердых сортов пшеницы, рис	белая мука, белый хлеб, сладкие каши, кексы, макаронные изделия из муки неизвестного качества	сдобные булki, пирожки, хлеб из муки высшего сорта, подслащенные макаронные изделия
<b>Молочные продукты</b>	молоко жирностью 0,5-1%, твердые сыры с содержанием жира менее 20%, обезжиренный творог, неподслащенные кисломолочные продукты с низким содержанием жира (до 1%)	молоко жирностью 1% и выше, твердые сыры жирностью 20-30%, кисломолочные продукты с содержанием жира 1-2% или же подслащенные кисломолочные продукты с жирностью до 1%	цельное молоко, сгущенное молоко, сливки, твердые сыры с жирностью более 30%, плавленные сыры, жирные молочные и молочно-кислые продукты (содержание жира 2% и выше), сметана
<b>Супы</b>	овощные	супы на нежирных мясных или рыбных бульонах	супы на жирном мясном или рыбном бульоне, готовые супы, супы на бульонных кубиках
<b>Рыба</b>	все виды рыбы в нежареном виде, перед приготовлением желательно снять кожу	рыба, жаренная на растительных жирах	рыба, жаренная на неизвестных или животных жирах, икра рыб
<b>Моллюски</b>	морской гребешок, устрицы; в нежареном виде	мидии, крабы, кальмары, лангусты, омары	креветки
<b>Мясо</b>	индейка, нежирное куриное мясо или говядина, телятина, дичь, кролик, молодая баранина без видимого жира и кожи (не более 90 г в неделю); все	постные сорта свинины (не чаще 1 раза в неделю, не более 100 г), телячья или куриная вареная колбаса или ветчина без жира	утка, гусь, жирное мясо, баранина, жирные колбасы, паштеты, кожа домашней птицы, субпродукты, копченая и сырокопченая колбаса

	продукты готовятся в нежареном виде		
<b>Яйца</b>	яичный белок	яйца, используемые в приготовлении пищи	яичные желтки
<b>Жиры</b>	растительные масла, используемые для заправки салатов	подсолнечное, оливковое, кукурузное, рапсовое масла, используемые для приготовления пищи (кроме заправки салатов); мягкие маргарины на их основе	сливочное масло, сало, пальмовое масло, твердые маргарины
<b>Овощи и фрукты</b>	обязательно бобовые, все свежие овощи и фрукты; тушеные овощи, варенный или запеченный картофель, зелень, кукуруза, все свежие, сушеные или консервированные фрукты (кроме бананов) без сахара	картофель и другие овощи, приготовленные на растительных жирах, фрукты в сиропе, бананы	картофель или другие овощи, жаренные на неизвестных или животных жирах, чипсы, фрукты в шоколаде или глазури
<b>Готовые продукты</b>	шербет, желе, пудинги на основе молока с содержанием 0,5% жира, фруктовый салат, цукаты	пирожные, бисквиты, приготовленные на растительных жирах, халва, джем, мармелад, пастила	мороженое, пудинги, сметанные и масляные кремы, пирожные, торты, печенье, приготовленное на животных жирах, бисквиты, шоколад, сливочная помадка, конфеты; любой фаст-фуд
<b>Орехи, семечки</b>	грецкие орехи, каштаны, миндаль	арахис, фисташки, фундук, семечки	кокосовые орехи, соленые орехи, орехи в сахаре
<b>Напитки</b>	черный чай, кофейные напитки, минеральная вода без газа, безалкогольные напитки без сахара	черный кофе, сладкие напитки	шоколад, кофе со сливками, молочные напитки с высоким содержанием жира, газированные напитки, алкоголь
<b>Приправы</b>	столовый уксус, лимонный сок	перец, горчица, специи, нежирная приправа к салатам, соевый соус, соль	майонез, сметанные соусы, соленые соусы

**Зеленым цветом** обозначены те продукты, которые благоприятно сказываются на самочувствии человека, способствуют росту и развитию детского организма, могут предотвращать развитие ряда заболеваний.

**Желтым цветом** отмечены продукты питания, которые желательно употреблять с осторожностью, ограничено. Обычно те компоненты, из которых состоят эти продукты, нужны организму человека. Однако сочетание этих компонентов не является оптимальным. Например, в таких продуктах может с избытком содержаться сахар. Соответственно, если не злоупотреблять продуктами, обозначенными желтым цветом, то и вероятность появления проблем со здоровьем будет ниже. Если употреблять эти продукты много или часто, то могут развиваться те или иные заболевания, связанные с характером питания человека. Врачи их еще называют «алиментарными болезнями».

Наконец, **красным цветом**, выделены те продукты питания, регулярное или даже однократное употребление которых может привести к ухудшению состояния здоровья человека. Наиболее часто как результат их систематического употребления развивается ожирение (избыточная масса тела), которое в дальнейшем приводит к другим заболеваниям, например, атеросклерозу, возможно сокращение продолжительность жизни человека. Продуктов питания, обозначенных красным цветом, лучше стараться избегать.