

## Правило тарелки

Щадящая кулинарная обработка (приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, гриль).

Из расчёта тарелки диаметром 20-25 см:

**1/2 тарелки – овощи**, кроме картофеля и разнообразные фрукты.

**1/4 тарелки – сложные углеводы** (отдавать предпочтение цельнозерновым продуктам: необработанные крупы – цельная пшеница, неочищенный рис; макароны из твёрдых сортов пшеницы; картофель отварной или запечённый); ограничьте употребление очищенного зерна (белый хлеб, очищенный рис).

**1/4 тарелки – белки** (нежирные сорта мяса и птицы, красная рыба, нежирные молочные продукты без добавления углеводов; орехи); избегайте переработанных мясных продуктов (колбасы, бекон и другие).

### ГАРНИР

картофель  
крупы  
бобовые  
макароны

### БЕЛОК

рыба  
яйца  
соя  
молоко  
кисломолочное

### ОВОЩИ

кроме картофеля

## ОГБУЗ «Центр общественного здоровья и медицинской профилактики»



г. Томск, ул. Бакунина, 26



тел.: 8 (3822) 65-02-16



profilaktika.tomsk.ru



## Основы рационального питания

Присоединяйтесь к группе  
«Будь здоров, Томск!»



Автор: канд. мед. наук, врач-диетолог  
Дарья Васильевна Подчинёнова

г. Томск

## Что такое рациональное питание?

**Рациональное питание** – это питание, которое сбалансированно в энергетическом отношении и по содержанию питательных веществ в зависимости от пола, возраста и рода деятельности.

Всемирная Организация Здравоохранения в 2003 году опубликовала рекомендации по питанию с доказанным снижением риска сердечно-сосудистых заболеваний:



Избегать употребления таких продуктов как «красное» животное мясо, в пользу рыбы, морепродуктов, курицы и макаронных изделий.



Отдавать предпочтение растительным маслам (оливковое, подсолнечное).



Употреблять порядка 5 порций овощей и фруктов в день (400-500 г).



Сокращать употребление сладостей в пользу фруктов.



Употреблять не менее 1 раза в неделю блюда из жирной рыбы для покрытия потребности в омега-3.



Исключать блюда с большим количеством соли.



Диета сочетается с активным образом жизни.

## На что обратить внимание?

### Свободные сахара

Свободными сахарами являются все сахара, добавляемые в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также все сахара, которые естественно содержатся в мёде, сиропе, фруктовых соках и концентрированных фруктовых соках. Дневная норма потребления сахара составляет 50 г.

Поступление в организм сахара можно сократить:

- ограничить потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара;
- употреблять в пищу фрукты и сырые

овощи, чтобы перекусить, вместо сладких закусочных продуктов.

### Жиры

Риск развития неинфекционных заболеваний снижается в результате сокращения употребления насыщенных жиров (например: пальмовое, кокосовое и сливочное масло, маргарин) и трансжиров (например: еда быстрого приготовления, закусочные пищевые продукты, жареная еда, замороженная пицца, пироги, печенье).

Поступление жиров можно сократить:

- изменить способ приготовления пищи;
- исключить из рациона обработанные пищевые продукты, содержащие трансжиры;
- ограничить потребление пищевых продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров (например: сыр, мороженое, жирное мясо).

### Соль

По данным ВОЗ, 1,7 миллиона случаев смертей можно было бы ежегодно предотвратить в случае сокращения потребления соли до рекомендуемого уровня менее 5 г в день.

Потребление соли можно сократить:

- не добавлять соль или соевый соус во время приготовления пищи;
- не выставлять соль на стол;
- ограничивать потребление солёных закусочных продуктов;
- выбирать продукты с более низким содержанием натрия.