

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА





ДНЕВНИК ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Дневник питания школьника. Отражены основные принципы сбалансированного питания школьников, основы правильного режима питания и пищевого поведения, методика оценки рациона питания. Предназначено для школьников, родителей, педагогов.

Под редакцией:

академика РАН, профессора, д.м.н. И.В. Медведевой

Коллектив авторов:

Е. Ф. Дороднева — профессор, д. м. н., главный внештатный специалист-диетолог Департамента здравоохранения Тюменской области


А. В. Шайтарова — к. м. н., доцент кафедры педиатрии ФГБОУ ВО «Тюменский государственный медицинский университет» Минздрава России

Ю. И. Распопова — заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по Тюменской области

Н. В. Казакевич — главный специалист отдела развития медицинской помощи детям и службы родовспоможения Департамента здравоохранения Тюменской области

Е. Ю. Юсупова — к. м. н., начальник управления информационно-образовательной деятельности ГАУ ТО «Медицинский информационно-аналитический центр»

Ю. В. Стрельникова — заведующий центром медицинской профилактики ГАУЗ ТО «Областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины»





Тюменская областная Дума
Всероссийская политическая партия «ЕДИНАЯ РОССИЯ»
Департамент здравоохранения Тюменской области
ФГБОУ ВО «Тюменский государственный медицинский университет»
Минздрава России
Управление федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека в Тюменской области
ГАУЗ ТО «Областной центр медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»
ГАУ ТО «Медицинский информационно-аналитический центр»

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ В СТИХАХ

Здоровье нации - здоровая семья!
А это мама, папа, ты и я!
И каждый должен быть здоровым, красив фигурой и душой,
А значит, правильно питаться и вновь работать над собой!
Должны быть в рационе полезные продукты,
Все знают - это овощи и фрукты!
А чтобы быть и грамотным, и ловким,
Необходимо употреблять морковку!
А также микроэлементы и макро-, микронутриенты,
Чтоб ваш ребенок рос и гармонично развивался,
Следите, чтоб он сбалансированно питался.
А значит, невзирая на погоду, употреблял белки, жиры и углеводы.
Все перечисленное Вам, естественно, не ново,
Ведь поколение детей должно расти здоровым!
Так будем вместе грамотно питаться,
Лишь с пользой для здоровья развиваться!



ГДЕ СОДЕРЖАТСЯ БЕЛКИ, ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ?

- **Животные белки:**
 - мясо, рыба, молочные продукты, яичный белок;
 - содержат незаменимые аминокислоты.
- **Растительные белки:**
 - соя, фасоль, горох, грибы, злаки;
 - содержат много клетчатки.
- **Животные жиры:**
 - сливочное и топленое масло, сало, жирное мясо, птица, рыба, колбасы, молочные продукты;
 - содержат насыщенные жирные кислоты, холестерин.
- **Растительные жиры:**
 - растительные масла, оливки, орехи, семечки, авокадо;
 - содержат, преимущественно, ненасыщенные жирные кислоты.
- **Неусвояемые углеводы (клетчатка)**
 - овощи, зелень, фрукты, ягоды, крупы, мука грубого помола;
 - не всасываются в кишечнике, не влияют на массу тела, дают сытость.
- **Усвояемые углеводы:**
 - а) - быстроусвояемые (простые сахара: сахар, мед, кондитерские изделия, варенье, соки, сладкие напитки, фрукты и ягоды);
 - быстро всасываются в кровь;
 - б) - медленноусвояемые (сложные углеводы - крахмал, изделия из злаков - мука, хлеб, макаронные изделия; крупы, кукуруза, картофель);
 - всасываются медленнее.



ПРОСТО О ГЛАВНОМ!

ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Контролируйте потребление жира

- исключите жареные блюда;
- не используйте дополнительный жир при приготовлении;
- ограничивайте употребление колбасных изделий, мясных копченостей, особенно с видимым жиром, они содержат большое количество животного жира и мало белка;
- используйте в питании нежирные сорта рыбы, снимайте кожу с птицы, применяйте нежирные сорта мяса, молока и молочных продуктов, при этом предпочтение отдавайте продуктам с более низким содержанием жира.

Контролируйте потребление сахара

- основные источники сахара: варенье, шоколад, конфеты, кондитерские изделия, сладкие газированные напитки;
- сладкие блюда с большим содержанием сахара необходимо потреблять ограниченно, чтобы избежать вредного влияния на обмен веществ, риска возникновения пищевой аллергии и избыточного веса, а также нарушения работы желудочно-кишечного тракта.

Контролируйте потребление соли

- норма потребления соли составляет не более 5 г/сутки (1 ч.л.);
- избыточное потребление соли приводит к задержке жидкости в организме, повышению артериального давления, отекам;
- основные правила употребления соли: готовьте без соли, солите готовое блюдо перед употреблением, используйте соль с пониженным содержанием натрия, ограничивайте употребление колбасных изделий, мясных копченостей.

Выбирайте правильные способы кулинарной обработки пищи

- предпочтительно: приготовление на пару, отваривание, запекание, тушение, гриль;
- исключите: жарение на сковороде с использованием дополнительного жира или масла, приготовление во фритюре, панировку.

ФИЗИОЛОГИЯ ПИТАНИЯ.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ ШКОЛЬНИКУ?

● Почему нельзя НЕ есть?

- негативное влияние на состояние внутренних органов и всего организма;
- риск развития заболеваний многих органов, появление избыточного веса;
- снижение внимания и умственной активности.

● Почему стоит пропустить прием пищи после 19.00?

- физическая активность вечером значительно уменьшается;
- биоритмы организма человека сбиваются, органы пищеварительной системы не могут в полной мере переработать поступившую пищу;
- увеличивается риск появления избыточного веса.

● Почему следует питаться дробно, не менее 4 раз в день и небольшими порциями?

- данный режим питания позволяет пище лучше усваиваться, не перегружая желудочно-кишечный тракт;
- обеспечивает поддержание стабильно высокого уровня обмена веществ в организме;
- порция объемом 200-250 грамм не приводит к «переполнению» и «перерастяжению» желудка.

● Почему необходимо пить не менее литра воды в день?

- вода помогает снизить избыточный вес;
- вода облегчает переваривание пищи и помогает бороться с усталостью;
- вода заставляет правильно работать почки, способствует выведению отходов;
- обеспечивает поддержание артериального давления и баланса жидкости в организме.

● Почему желательно исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы?

- жгучие и острые приправы раздражают слизистую желудочно-кишечного тракта, что приводит к развитию заболеваний;
- острые приправы увеличивают аппетит, что затрудняет контроль за пищевым поведением, приводит к избыточному употреблению пищи.

ПОЛЬЗА МОЛОКА,

МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ И КРУП

- В **молоко** входят легко и полностью усваиваемые молочный жир и белки, а также в небольших количествах многие незаменимые витамины.
- Наиболее богаты молочные продукты кальцием, который, к тому же, содержится в оптимальном соотношении с фосфором. Но для нормального всасывания и его полноценного использования организмом необходимы витамин Д, а также С, В2, В6, В12.
В последнее время большое внимание уделяется производству обезжиренных молочных продуктов. Но при их изготовлении вместе с молочным жиром удаляются содержащиеся в нем жирорастворимые витамины А, Д, Е.
- Рекомендуется ежедневно включать в пищевой рацион школьника молоко и молочные продукты. Витаминизированное молоко и кисломолочные продукты, молочные продукты, обогащенные полезными молочнокислыми бактериями, в частности, бифидобактериями, ценны и полезны для организма!
- Кроме молочных продуктов, важно знать о пользе круп, их пищевых и биологических свойствах.
- **Крупы** являются важным источником белка и углеводов. Высоким содержанием белка отличаются гречневая и овсяные крупы. Эти крупы содержат наибольшее количество клетчатки, что позволяет рекомендовать их также для питания людям зрелого и пожилого возраста, а из-за меньшего содержания углеводов включать в меню при заболеваниях сахарным диабетом и ожирением.
- Крупы с минимальным содержанием клетчатки (манная и рис) находят широкое использование в диетическом питании, обеспечивая хорошую усвояемость и высокую калорийность рациона.
- Гречневая крупа богата витаминами, в ней в 5 раз больше витамина В1, чем в манной и в 2 раза больше, чем в перловой. По содержанию витамина В2 гречневая крупа превосходит в 2,5 раза все другие крупы.
- В овсяной крупе содержится значительное количество высокоценного природного жира, а также железа, в 3 раза превышающее его содержание в других крупах.
- Большое значение принадлежит всем крупам как источникам магния и железа. Различные крупы в виде каш, гарниров, запеканок рекомендуется включать в рацион питания школьников.
- Необходимо помнить, что если на завтрак используются крупы, то на ужин рекомендуются овощные блюда.
- Большой популярностью у школьников пользуются крупяные завтраки. Производятся они в основном из кукурузной или рисовой муки, что делает желательным их обогащение. Если вам нравится на завтрак есть хлопья, подушечки, шарики, выбирайте те, которые содержат витамины и минеральные вещества.

ОБОГАЩЁННЫЕ ПРОДУКТЫ.

ЧТО О НИХ НАДО ЗНАТЬ ШКОЛЬНИКУ?

- Рацион современного человека полноценный, а иногда даже избыточный по калорийности, может оказаться недостаточным по содержанию витаминов и микроэлементов. Использование рафинированных продуктов, кулинарно обработанных, полуфабрикатов высокой степени готовности и продуктов с длительными сроками хранения, дополнительно снижает поступление в организм микронутриентов.
- Витамины, макро- и микроэлементы - жизненно важные пищевые вещества. В организме они тесным образом взаимодействуют друг с другом, а их недостаток угрожает здоровью.

Клинические проявления недостаточности витаминов

Клинические проявления	Недостаток витаминов
Высокая восприимчивость к инфекциям	С, А
Повышенная утомляемость, слабость, снижение работоспособности	С, В ₁ , В ₂ , В ₁₂ , А, Е
Раздражительность, беспокойство	С, В ₁ , В ₆ , В ₁₂ , РР, биотин
Бессонница	В ₆ , РР
Стоматит	В ₁ , В ₆
Бледность кожи и слизистых	С, В ₁₂ , РР, фолиевая кислота, А
Сухость кожи	С, В ₆ , биотин, А
Кожные высыпания (угри, фурункулы)	В ₆ , РР, А
Проблема с волосами (тусклость, сухость, выпадение)	В ₆ , биотин, А
Конъюнктивит	В ₂ , В ₆ , А
Анемии	В ₆ , В ₁₂ , фолиевая кислота
Снижение аппетита	А, В ₁ , В ₂ , В ₆ , В ₁₂

- Для обогащения пищевых продуктов используют те микронутриенты, дефицит которых широко распространен и угрожает состоянию здоровья. Это прежде всего витамины: С, группы В, фолиевая кислота, каротин, минеральные вещества (йод, железо, кальций).
- Обогащаются, в первую очередь, продукты массового и регулярного потребления - хлеб и хлебобулочные изделия, молоко и молочные продукты, напитки, продукты детского питания, соль.
- Достаточно использовать йодированную соль вместо обычной, не йодированной, и не только для приготовления и досаливания готовых блюд, но также при выпечке хлеба и хлебобулочных изделий, в состав которых соль обычно входит, и можно решить проблему йодного дефицита.
- Продукты, содержащие витаминно-минеральные комплексы полезны и должны использоваться в питании во всех возрастных группах и, прежде всего, необходимы детям, школьникам, студентам, людям с повышенной физической или нервно-эмоциональной нагрузкой!

ДЕФИЦИТ МИКРОЭЛЕМЕНТОВ. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ШКОЛЬНИКУ?

- Причиной йодо- и железodefицитных состояний является недостаточное потребление содержащих йод и железо продуктов. Наиболее богаты йодом продукты моря. Содержание йода в продуктах растительного происхождения зависит от его уровня в почве.
- При недостаточном поступлении с пищей йода нарушается синтез гормона щитовидной железы, происходит ее разрастание, в результате возникает эндемический зоб. Другими серьезными следствиями йодного дефицита являются нарушения развития центральной нервной системы, отставание в физическом и психическом развитии, снижение иммунитета и, как следствие, наступает большая подверженность инфекционным заболеваниям.
- Внешним проявлением железodefицитных состояний является бледность и сухость кожных покровов, синюшность губ, ломкость волос и ногтей, снижение эмоционального статуса; возрастает риск и тяжесть простудных, инфекционных заболеваний.
- С целью профилактики развития заболеваний, связанных с дефицитом микроэлементов и витаминов, разработаны технологии по производству обогащенных продуктов, в первую очередь, продуктов массового потребления.
- Профилактикой йодodefицитных состояний является использование йодированной соли. Надо только не забывать постоянно использовать йодированную соль и лучше добавлять её в уже готовую пищу.
- Обогащение хлеба йодом, железом, витаминами группы В из муки высшего и 1 сорта позволяет обеспечить 30-50% суточной потребности детей и подростков в этих микронутриентах при употреблении 200-250 г. хлеба.
- Помните: чем разнообразнее наш рацион питания, тем больше пользы он принесет для организма и здоровья в целом! Использование обогащенных продуктов позволит восполнить недостаток витаминов и микроэлементов до необходимой нормы, при этом не увеличивая калорийность блюд!



КАК ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ ВЕС?

РАССЧИТАЙТЕ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА (ИМТ) ПО ФОРМУЛЕ:

$$\text{ИМТ} = \text{Вес (кг)} / \text{Рост (м)}^2$$

Например, если Ваш вес равен 96 кг, а рост 160 см (1,6 м),

$$\text{то: ИМТ} = 96 / (1,6 \times 1,6) = 37,5$$

ОЦЕНИТЕ СТЕПЕНЬ РИСКА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ (старше 18 лет)

В соответствии с полученным результатом ИМТ можно оценить степень риска развития сопутствующих заболеваний (сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертония и ряд других, не менее серьезных болезней) по следующей таблице:

Классификация	ИМТ	Риск для здоровья	Что делать
Норма	18,5-24,9	Отсутствует	
Избыток массы тела	25,0-29,9	Повышенный	Рекомендуется снижение массы тела
Ожирение	30,0-34,9 1 степени	Высокий	Настоятельно рекомендуется снижение массы тела
	35,0-39,9 2 степени	Очень высокий	
Резко выраженное ожирение	Более 40 3 степени	Чрезвычайно высокий	Необходимо немедленное снижение массы тела



ТУЧНЫЙ РЕБЕНОК РИСКУЕТ СТАТЬ ТУЧНЫМ ВЗРОСЛЫМ!

Таблица по нормам ИМТ у детей и подростков до 18 лет:

Возраст (лет)	Серьезный недобор веса		Легкий недобор веса		Норма		Лишний вес		Ожирение	
	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
Пол (д/м)	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М	Д	М
	Индекс массы тела кг/м ²									
2-3	14,0	14,4	15,0	15,1	16,5	16,3	18,0	18,6	19,1	19,4
4-5	13,6	13,8	14,5	15,0	16,0	15,6	17,5	17,2	18,0	17,8
6-7	13,0	13,6	14,0	14,0	15,1	15,2	16,8	17,5	18,7	18,4
8-9	13,1	13,7	14,1	14,1	15,8	15,8	18,1	18,7	20,1	20,1
10-11	13,7	13,9	14,5	14,6	16,8	16,5	20,0	20,3	23,0	22,1
12-13	14,6	14,5	15,4	15,3	18,0	17,8	21,7	22,4	25,2	24,3
14-15	15,5	15,7	16,3	16,3	19,1	19,2	23,2	23,9	27,1	26,0
16-17	16,3	16,8	17,4	17,8	20,5	20,5	24,6	25,3	28,9	27,5
18-19	17,0	17,9	18,2	18,9	21,4	21,8	25,8	26,8	30,2	28,9

Нормальный ИМТ у детей меньше, чем у взрослых - от 13 до 21 - в зависимости от возраста и пола ребенка.

КАЛОРИЙНОСТЬ И СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ РАЦИОНА ШКОЛЬНИКА

Определите энергетическую ценность суточного рациона (ЭЦСР)

ВОЗРАСТ, годы	Энергетическая ценность, ккал/кг/сутки
1-2	1200
2-3	1400
3-7	1800
7-11	2100
11-14 девочки	2300
11-14 мальчики	2500
14-18 девочки	2500
14-18 мальчики	2900

Определите Фактор активности (ФА)

Сидячий образ жизни (невысокая нагрузка или нет нагрузки)	1,2
Невысокая активность (легкие нагрузки 1-3 дня в неделю)	1,375
Средняя активность (средние нагрузки/спорт 3-5 раз в неделю)	1,55
Высокая активность (тяжелые нагрузки/спорт 6-7 раз в неделю)	1,725

Определите суточную калорийность рациона = ЭЦСР x ФА

Показатели сбалансированности рациона

Основной признак сбалансированности питания - правильное соотношение питательных веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей.

В зависимости от возраста, пола, энергозатрат и прочих факторов в рациональном питании школьников соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть:

1:1:4 - при средней физической нагрузке

1:1,3:5 - при тяжелом физическом труде

КАК РАССЧИТАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ДЛЯ ВЗРОСЛОГО? (рекомендации для родителей)

● Рассчитываем индивидуальную суточную потребность в калориях:

Женщины

- 18-30 лет: $(0,0621 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,0357) \times 240 \times \text{КФА}$
- 31-60 лет: $(0,0342 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,5377) \times 240 \times \text{КФА}$
- старше 60 лет: $(0,0377 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,7545) \times 240 \times \text{КФА}$

Мужчины

- 18-30 лет: $(0,0630 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,8957) \times 240 \times \text{КФА}$
- 31-60 лет: $(0,0484 \times \text{реальная масса тела в кг} + 3,6534) \times 240 \times \text{КФА}$
- старше 60 лет: $(0,0491 \times \text{реальная масса тела в кг} + 2,4587) \times 240 \times \text{КФА}$

КФА — коэффициент, отражающий физическую активность:

- К= 1,1 (низкая активность)
- К= 1,3 (умеренная активность)
- К= 1,5 (высокая активность)

● Распределение суточного количества калорий - 100%

	Прием пищи	Процент суточного рациона
75%	1 завтрак	25%
	2 второй завтрак	15%
	3 обед	35%
25%	4 полдник	10%
	5 ужин	15%

● Наиболее калорийную еду нужно употреблять в первой половине дня

СРАВНЕНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ С НОРМАТИВНЫМИ ПОКАЗАТЕЛЯМИ

**Составь свой фактический рацион питания,
исходя из набора продуктов и блюд,
которые употребляешь ежедневно.**

- Для определения веса продуктов и блюд можно использовать настольные весы, указывать вес в граммах. Суточный рацион включает все приемы пищи от завтрака до ужина. Напротив каждого продукта в составленном рационе необходимо указать калорийность (ккал), содержание белков, жиров и углеводов.
- Значения указаны в специальных таблицах, приведенных на стр. 21-33. Важно понимать, что в таблицах приведены значения, рассчитанные на 100 г продукта. Соответственно, эти значения необходимо пересчитать исходя из веса порций в составленном рационе.
- Далее составленный рацион необходимо проанализировать и сопоставить с нормативами. Для этого необходимо суммировать калорийность всех употребленных за день продуктов и блюд в фактическом рационе. В результате получится суточная калорийность питания, которая сравнивается с нормативной.
- По результатам анализа делается вывод о том, нуждается ли пищевой рацион в корректировке и каким образом. Можно оценить режим питания, наличие завтрака, количество приемов пищи, объем порций употребляемых продуктов, время приема пищи, интервал между приемами пищи, время ужина и последнего приема пищи.
- На основании полученных данных можно получить информацию - за счет каких продуктов суточная калорийность рациона превышает нормативы, какие блюда богаты калориями и жирами, также можно определить объем употребляемой жидкости - воды.
- Для оценки рациона питания школьникам предлагается использовать методику ведения дневника питания.

СОВЕТЫ ПО ВЕДЕНИЮ ДНЕВНИКА ПИТАНИЯ

- Всегда носите с собой ваш дневник. Не думайте, что сможете сделать это позднее или записать информацию на листке бумаги и потом внести ее в дневник.
- Записывайте сразу, после того как поедите. Чем больше времени проходит, тем больше вероятность того, что вы недооцените или забудете, что ели. Записывайте все, что вы съели или выпили.
- Будьте точны. Если вы съели салат, запишите все ингредиенты, из которых он состоял, и не забудьте про приправы. Если вы съели бутерброд, запишите точно, что было на нем (особенно пищу с большим содержанием жиров: сыр, колбасу или майонез). Используйте пищевые весы. С их помощью вы сможете точно определить вес своих порций.
- Информация должна быть полной. Не ограничивайте свои записи тем, что именно вы съели. Включайте информацию о том сколько, когда и как быстро вы съели.
- В конце каждого дня анализируйте свои записи. Ваш дневник — это ваша база информации для обучения.



ДНЕВНИК ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Даты, часы приёма	Еда	Состав	Кол-во	Ккал	Жиры
	Завтрак				
	Перекус				
	Обед				
	Перекус				
	Ужин				
	Перекус				

! ДЛЯ ЗАМЕТОК:

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Даты, часы приёма	Еда	Состав	Кол-во	Ккал	Жиры
	Завтрак				
	Перекус				
	Обед				
	Перекус				
	Ужин				
	Перекус				

! ДЛЯ ЗАМЕТОК:

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКА

Даты, часы приёма	Еда	Состав	Кол-во	Ккал	Жиры
	Завтрак				
	Перекус				
	Обед				
	Перекус				
	Ужин				
	Перекус				

! ДЛЯ ЗАМЕТОК:

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Для каждого человека важны два вида физической активности: аэробные и силовые (на сопротивление) упражнения.
- К аэробным упражнениям относятся любые виды активности, когда работает все тело, особенно большие мышцы ног — такие как ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, уборка квартиры. Эти виды активности тренируют сердечно-сосудистую систему и увеличивают скорость обмена веществ в покое.
- Силовые упражнения, такие как поднятие тяжестей, способствуют наращиванию мышечной массы, а она более эффективно сжигает калории и увеличивает ваши силы.

РАСХОД ЭНЕРГИИ ПРИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДАХ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Вид нагрузки	Длительность, мин	Расход энергии, ккал
Ходьба медленная	15	25
Ходьба быстрая	15	50
Мытье пола	15	55
Протирание пыли	15	30
Шитье	15	32
Перенос покупок	15	130
Глажение	15	62
Работа на компьютере	15	27
Приготовление пищи	15	42
Работа в саду (лопата)	15	62
Утренняя гимнастика	15	65
Бег трусцой	15	82
Танцы	15	50
Шейпинг	15	80
Аэробика	15	100
Игра в теннис	15	66
Игра в бадминтон	15	95
Ходьба на лыжах	15	96
Плавание	15	75

ЧТЕНИЕ ЭТИКЕТОК – ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ!

Если вам действительно важно ваше здоровье, стоит выработать в себе привычку читать этикетки.

1. СРОК ГОДНОСТИ, ДАТА ВЫПУСКА И УСЛОВИЯ ХРАНЕНИЯ

Это первое, на что стоит обратить внимание – дата выпуска, срок годности и правила хранения товара. Все эти данные производитель обязан указать на этикетке продукта.

Во избежание неприятностей выбирайте продукты с понятной датой производства и не менее понятной датой истечения срока годности.

Важно также обращать внимание на условия хранения продукта, ведь при их несоблюдении срок годности значительно уменьшается. Кроме правил хранения, этикетка нередко содержит информацию о правилах применения (приготовление, разогрев, пример рецепта).

2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ

Этикетка должна содержать информацию об энергетической ценности продукта, а именно: сколько калорий на 100 г содержит продукт (обратите внимание, что речь идет не о «порции», поэтому учитывайте, сколько весит порция), а также состав макронутриентов (белки, жиры и углеводы) и их соотношения в продукте.

Правило: желательно, чтобы продукт содержал как можно меньше сахаров и как можно больше сложных углеводов и пищевых волокон. Если эта информация имеется на этикетке, необходимо обратить на нее внимание.

ЖИРЫ

Важные составляющие: насыщенные жиры, ненасыщенные жиры, транс-жиры.

Правило: Избегайте продуктов, содержащих транс-жиры. Например: маргарин, майонез, чипсы, фаст-фуд (картофель фри, гамбургеры)

Отдавайте предпочтение продуктам, в которых преобладают ненасыщенные жиры. Ненасыщенные жиры более полезны и включают в себя ряд незаменимых жирных кислот, необходимых для различных функций организма.



ЧТЕНИЕ ЭТИКЕТОК – ВАЖНЫЕ ЗНАНИЯ!

3. СОСТАВ ПРОДУКТА

Любая этикетка должна включать в себя информацию о составе продукта. Энергетическая ценность указывает лишь на то, сколько энергии получит наш организм, но чтобы принять окончательное решение о покупке того или иного продукта, нам необходимо понять, из чего именно он состоит. Таких составляющих огромное количество, поэтому очень важно изучить состав продукта.

Правило: выбирайте продукты с наименьшим количеством наименований; продукты, состав которых вам ясен и ингредиенты, которые вы можете распознать. Обращайте внимание на обезжиренные продукты: нередко для поддержания консистенции и вкуса в них добавляют сахар.

4. КОНТАКТНЫЕ ДАННЫЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЯ И/ИЛИ ИМПОРТЕРА

На этикетках должно быть указано фирменное наименование производителя, продавца и исполнителя, их адреса и контактные данные. Это сделано, в первую очередь, чтобы оградить рынок от некачественной продукции и иметь возможность связаться с ответственными производителями.

Если продукт импортный, то этикетка должна содержать информацию на русском языке: должна быть указана страна изготовления (или страна происхождения). Информация о стране-производителе также содержится в штрих-коде.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ЭТИКЕТКАМ

Если при производстве или приготовлении продукта были использованы биологически активные добавки, ароматизаторы, усилители вкуса, генетически модифицированные вещества, пищевые красители, компоненты с белком (сухое молоко), все это должно быть указано на упаковке.

Необходимо внимательно читать этикетки, но, чтобы действительно понимать, что в них написано, желательно иметь базовые знания о вреде и пользе тех или иных компонентов. Когда вы полностью владеете информацией, выбор здорового продукта становится намного проще.



ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
Хлебобулочные изделия				
Хлеб ржаной	1 кусок	30	54	0,3
Хлеб «Бородинский»	1 кусок	30	60	0,4
Хлеб из муки грубого помола	1 кусок	40	100	0
Хлеб пшеничный	1 кусок	30	79	1
Хлеб ржано-пшеничный	1 кусок	30	70	0,3
Хлеб зерновой	1 кусок	50	114	0,7
Лаваш армянский	1 лист	120	132	1,3
Булочка пшеничная	1 шт.	30	100	3
Ватрушка	1 шт.	75	192	5
Рожки к чаю	1 шт.	100	312	5,6
Хрустящий хлебец	1 шт.	10	38	0
Сушки	1 шт.	15	51	0,2
Баранки сдобные	1 шт.	30	104	2,4
Сухари сливочные	1 шт.	15	60	1,7
Крекер	4-5 шт.	20	88	3
Каши (в готовом виде, без молока)				
Гречневая (рассыпчатая)	2 ст. л.	50	40	0,0
Манная	2 ст. л.	100	82	1
Овсяная	2 ст. л.	100	82	1
Перловая	2 ст. л.	100	112	1
Пшеничная	2 ст. л.	100	86	1
Рисовая	2 ст. л.	100	121	1
Рис(рассыпчатый)	2 ст. л.	50	60	0,5
Ячневая	2 ст. л.	100	80	1
Кукурузная	2 ст. л.	100	115	1
Хлопья (объем молока учесть отдельно)				
Мюсли с сухофруктами и орхами	1 ст. л.	5	20	1
Кукурузные хлопья несладкие	3/4 стак.	25	90	0
Кукурузные хлопья сладкие	3/4 стак.	25	100	0

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
Различные из муки высшего сорта	1 ст. л.	25	25	0,2
Лапша домашняя	1 ст. л.	25	23	0,6
Овощи				
Баклажан		100	17	0,2
Капуста белокочанная		100	20	0,2
Капуста квашеная		100	18	0,3
Морковь		100	20	0,2
Огурец		100	12	0,2
Помидоры		100	17	0,2
Редька		100	13	0,2
Тыква		100	24	0,1
Цуккини		100	18	0,4
Лук		100	26	0,2
Чеснок	1 головка	75	80	0
Хрен		100	59	0,4
Свекла		100	50	0
Фасоль стручковая		100	42	0
Фасоль, бобы	1 ст. л.	30	20	0
Перец сладкий		100	20	0,3
Грибы свежие		100	25	0
Грибы сушеные		100	200	0
Зеленый горошек	1 ст.л.	30	21	0
Кукуруза консервированная	1 ст.л.	30	23	0
Оливки консервированные	7 шт.	40	41	4
Топинамбур		100	61	0,1
Картофель отварной	1 шт. сред.	100	75	1
Картофель жареный	1 ст. л.	25	66	2
Картофельное пюре (без масла и молока)	1 ст. л.	30	24	0
Картофельные чипсы	1 пакет	30	175	12
Икра из баклажанов (консервы)		150	222	20
Икра из кабачков (консервы)		150	178	13,3
Томатная паста (консервы)		100	102	0

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
Колбасные изделия				
Колбаса вареная «Докторская»	1 лом.	30	78	7
Колбаса вареная «Молочная»	1 лом.	30	76	6,8
Колбаса вареная «Телячья»	1 лом.	30	95	9
Сервелат	1 лом.	10	36	3
Колбаса сырокопченая	1 лом.	10	43	4
Сарделки говяжьи	1 шт.	100	215	18
Сардельки свиные	1 шт.	100	330	31
Шпикачки	1 шт.	100	362	36
Сосиски любительские	1 шт.	50	152	15
Сосиски молочные	1 шт.	50	133	12

Птица, яйцо				
Цыплята (бройлеры)	1 пор.	60	132	10
Цыплята отварные	1 пор.	60	143	11
Окорочок куриный без кожи	1 шт.	200	360	22
Грудки индейки, курицы	1 пор.	60	72	2
Индейка	1 пор.	60	166	13
Утка	1 пор.	60	243	23
Гусь	1 пор.	60	247	23
Яйцо куриное среднее	1 шт.	60	94	4,6
Яйцо перепелиное	1 шт.	30	50	4
Яичный порошок		100	542	37,3
Яичный белок	1 шт.	30	10	0
Яичный желток	1 шт.	30	45	4

Мясо, мясные продукты				
Баранина	1 пор.	60	125	10
Говядина	1 пор.	60	131	10
Вырезка из говядины	1 пор.	60	84	3
Телятина	1 пор.	60	58	1,2

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
Конина	1 пор.	60	100	6
Крольчатина	1 пор.	60	110	7
Оленина	1 пор.	60	93	5
Свинина жирная	1 пор.	60	295	29
Свинина мясная	1 пор.	60	214	20
Шейка	1 пор.	60	149	14
Корейка	1 пор.	60	120	7
Грудинка сырокопченая свиная	1 пор.	60	167	13
Карбонат копчено-запеченый	1 пор.	60	182	16

Консервы мясные

Говядина тушеная (тушенка)	1 бан.	300	660	51
Свинина тушеная (тушенка)	1 бан.	300	1047	96,6
Паштет говяжий	1 бан.	50	138	11,6
Фарш куриный	1 бан.	200	400	31
Фарш свиной	1 бан.	100	244	20,4

Рыба свежая

Пангасиус	1 пор.	100	93	3,0
Хек	1 пор.	100	86	2,2
Щука	1 пор.	100	82	0,7
Минтай	1 пор.	100	70	0,7
Тунец	1 пор.	100	96	0,7
Окунь речной	1 пор.	100	82	0,9
Окунь морской	1 пор.	100	117	5,2
Карась	1 пор.	100	87	1,8
Карп	1 пор.	100	96	3,6
Судак	1 пор.	100	83	0,8
Камбала	1 пор.	100	83	1,8
Горбуша	1 пор.	100	147	7,0
Палтус	1 пор.	100	103	3,0
Кета	1 пор.	100	129	4,8
Скумбрия	1 пор.	100	153	9,0
Сельдь	1 пор.	100	161	10,7
Сардины	1 пор.	100	168	9,6

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
Рыба соленая и копченая				
Сельдь соленая	1 пор.	100	217	15,4
Килька пряного посола	1 пор.	100	154	10,5
Семга слабосоленая	1 пор.	100	240	19,0
Треска горячего копчения	1 пор.	100	115	1,2
Скумбрия холодного копчения	1 пор.	100	150	6,4
Горбуша холодного копчения	1 пор.	100	174	10,0
Форель слабосоленая	1 пор.	100	227	15,0

Консервы рыбные				
Шпроты в масле	1 бан.	240	871	78
Горбуша натуральная	1 бан.	240	326	14
Горбуша в томатном соусе	1 бан.	240	312	14,4
Тунец в масле	1 бан.	240	232	16
Тунец натуральный	1 бан.	240	96	0,7
Скумбрия в масле	1 бан.	240	763	69,4
Скумбрия натуральная	1 бан.	240	480	35
Печень трески	1 бан.	240	1471	158

Субпродукты				
Печень говяжья	1 пор.	60	76	2
Печень куриная	1 пор.	60	84	3,5
Почки говяжьи	1 пор.	60	52	1,7
Сердце говяжье	1 пор.	60	58	2
Язык говяжий	1 пор.	60	104	7,3
Язык свиной	1 пор.	60	125	10
Печеночный паштет	1 ст. л.	15	45	4
Паштет из гусиной печени	1 ст. л.	15	41	2

Супы				
Бульон из говядины	1 полов.	250	75	8
Бульон рыбный	1 полов.	250	34	2
Бульон куриный	1 полов.	250	45	3
Овощной суп (с обжаренными овощами)	1 полов.	250	75	3

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
Щи из свежей капусты	1 полов.	250	60	3
Щи из квашеной капусты	1 полов.	250	48	2,5
Рассольник	1 полов.	250	90	2,5
Борщ украинский	1 полов.	250	125	5,5
Свекольник холодный	1 полов.	250	75	0,5
Мясной суп	1 полов.	250	125	5
Суп харчо с мясом	1 полов.	250	188	11
Суп фасолевый со свиной	1 полов.	250	258	9

Готовая еда				
Тесто дрожжевое		100	244	2,3
Тесто дрожжевое сдобное		100	283	7
Тесто слоеное пресное		100	344	6
Блины	1 пор.	100	189	18
Блинчик с мясом	1 шт.	70	132	4
Сырники	1 пор.	100	335	16,6
Оладьи с маслом и сиропом	1 пор.	100	410	9
Оладьи	1 пор.	100	213	6,6
Пельмени	1 пор.	120	180	16
Вареники с картофелем	1 пор.	120	216	4
Вареники с творогом (сладкие)	1 пор.	120	264	5
Пицца с сыром	1/8 от О 26 см		430	16
Пицца с овощами, салями и сыром	1/8 от О 26 см		660	27
Пицца с помидорами и беконом	1/8 от О 26 см		470	39
Пирожок печеный с мясом	1 шт.	100	340	18
Пирожок печеный с капустой	1 шт.	100	251	8

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
Пирожок жареный с капустой	1 шт.	100	230	10,5
Пирожок слоеный с корицей	1 шт.	100	440	21
Пирожок слоеный с малиной	1 шт.	100	410	16
Пирожок слоеный с сыром	1 шт.	100	390	22
Пирожок слоеный с яблоком	1 шт.	100	390	18
Вторые блюда				
Тушеные овощи с грибами	1 пор.	125	180	12
Корейская морковь с кальмарами	1 пор.	125	175	15
Салат с моцареллой и помидорами	1 пор.	125	320	27
Мясной салат с майонезом	1 пор.	150	440	30
Греческий салат с мясом	1 пор.	150	670	48
Салат «Цезарь»	1 пор.	150	540	43
Сладкий перец, фаршированный мясом и рисом	1 пор.	200	460	29
Бифштекс говяжий рубленый	1 пор.	53	162	13,6
Эскалоп (свинина)	1 пор.	54	196	17,4
Гусь, фаршированный яблоками	1 пор.	200	870	71
Лососевые стейки на гриле	1 пор.	200	320	19
Лазанья мясная с сыром	1 пор.	300	860	51
Лазанья со шпинатом и сырным соусом	1 пор.	300	630	37
Спагетти с запечеными помидорами	1 пор.	200	550	19



ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
«МАКДОНАЛЬДС»				
Гамбургер	1 шт.		230	8,4
Гамбургер двойной	1 шт.		430	27
Чизбургер	1 шт.		265	11
Чизбургер двойной	1 шт.		460	26
Бигмак	1 шт.		431	22,3
Макчикен	1 шт.		373	18,6
Филе о фиш (бутерброд с рыбой)	1 шт.		336	15
Роял Чизбургер	1 шт.		428	24,3
Роял Чизбургер двойной	1 шт.		639	41
Роял «Де Люкс»	1 шт.		460	28,3
Чикен «Макнаггетс»	4 шт.		170	10
Картофель фри (детская пор.)	1 шт.		274	13,3
Картофель фри (стандартная пор.)	1 шт.		387	18,6
Картофель фри (большая пор.)	1 шт.		540	26
Салат овощной	1 пор.		45	0,3
Мороженое с шоколадным наполнителем	1 пор.		226	6,7
Мороженое с клубничным наполнителем	1 пор.		190	4
Макфлурри с шоколадно-вафельной крошкой	1 пор.		260	8
Макфлурри с рисовыми шариками и наполнителем	1 пор.		400	5
Вафельный рожок	1 пор.		110	3
Вишневый пирожок	1 шт.		177	7
Коктейль молочный шоколадный	1 пор.		331	9
Коктейль молочный ванильный или клубничный	1 пор.		319	8,6

Жиры

Майонез	1 ст. л.	25	157	17
Майонез легкий «Calve»	1 ст. л.	25	96	10
Маргарин	1 ч. л.	5	37	4

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
Масло сливочное	1 ч. л.	5	38	4
Масло растительное	1 ст. л.	20	180	20
Масло топленое	1 ч. л.	5	45	5
Сало	1 лом.	25	215	23
Орехи, семечки				
Арахис		100	552	45
Грецкий		100	656	61
Кешью		100	600	48,5
Миндаль		100	609	54
Фундук		100	651	61,5
Кедровые		100	660	58
Семена подсолнечника		100	601	53
Кунжут		100	565	49
Соусы				
Кетчуп	1 ст. л.	20	7	0
Горчица	1 ст. л.	20	29	1
Салатный соус	1 ст. л.	20	47	4,6
Молочные продукты				
Молоко топленое 4%	1 стакан	200	134	8
Молоко 3,5%	1 стакан	200	124	7
Молоко 3,2%	1 стакан	200	113	6,4
Молоко 2,5%	1 стакан	200	102	5
Молоко 1,5%	1 стакан	200	88	6
Молоко 0,5%	1 стакан	200	64	1
Молоко сгущенное	1 ч. л.	7	10	0,6
Молоко сгущенное с сахаром	1 ч. л.	7	23	0,6
Кефир 3,2%	1 стакан	200	118	6,4
Кефир 2,5%	1 стакан	200	106	3
Кефир 1 %	1 стакан	200	78	2
Кефир 0,5%	1 стакан	200	60	1
Простокваша 2,5%	1 стакан	200	106	5
Ряженка 2,5%	1 стакан	200	108	5
Ряженка 4%	1 стакан	200	134	8
Йогурт 6%	1 пор.	125	140	7,5
Йогурт натуральный 3,2%	1 пор.	125	93	4
Йогурт 1,5%	1 пор.	125	62	2

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
Йогурт 0,3%	1 пор.	125	101	0,4
Сливки 35%	1 / 2 стак.	100	337	35
Сливки 20%	1 / 2 стак.	100	207	20
Сливки 10%	1 / 2 стак.	100	118	10
Сметана 30%	1 ст. л.	25	73	8
Сметана 20%	1 ст. л.	25	52	5
Сметана 15%	1 ст. л.	25	40	3
Сметана 10%	1 ст. л.	25	30	2
Сыр Пармезан тертый		100	590	34
Сыр Российский, Костромской, Голландский	1 лом.	30	105	9
Сыр адыгейский, брынза	1 лом.	30	75	5
Плавленые сыры	1 ч. л.	10	31	3
Плавленный сыр в индивидуальной упаковке	1 лом.	19	52	4
Творог 18%	1 ст. л.	30	74	5
Творог 9%	1 ст. л.	30	53	3
Творог 0%	1 ст. л.	30	33	0,2
Сыр домашний нежирный	1 ст. л.	30	26	0,2
Сырки и масса творожная с ванилином	1 ст. л.	30	90	7
Детский творог «Агуша»	1 короб.	100	150	8,5
Danon Даниссимо 5%	1 короб.	125	179	7
Масса творожная 4%	1 короб.	250	375	10
«Чудо творог» 4%	1 короб.	200	274	8
«Чудо-пудинг»	1 короб.	125	146	4
«Чудо-шоколад» питьевой	1 короб.	200	200	6
Йогурт питьевой «Растишка»	1 бутыл.	90	89	1,7
Мороженое молочное		100	126	3,5



ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
Мороженое молочное в шокол. глазури		100	231	15
Мороженое сливочное		100	182	10
Мороженое сливочное в шокол. глазури		100	271	20
Тломбир		100	227	15
Тломбир в шоколадной глазури		100	310	24
Крем-брюле		100	186	10
Фрукты, ягоды				
Абрикос	1 шт.	75	33	0,1
Айва	1 шт.	100	48	0,5
Ананас	1 пор.	100	52	0,2
Апельсин	1 шт.	150	64	0,3
Арбуз	1 пор.	120	32	0,1
Банан	1 шт.	150	144	0,8
Виноград	10 шт.	50	36	0,3
Вишня	1 шт.	55	29	0,1
Гранат	1 шт.	200	144	1
Грейпфрут	1 шт.	130	46	0,3
Груша	1 шт.	80	34	0,1
Дыня	1 пор.	100	35	0,3
Инжир свежий	1 шт.	55	36	0,1
Киви	1 шт.	100	47	0,4
Клюква	5 стак.	60	16	0,1
Лимон	1 шт.	150	47	0,1
Малина	1 пор.	100	46	0,5
Мандарин	1 шт.	50	19	0,1
Облепиха	1 пор.	100	82	5,4
Персики	1 шт.	100	45	0,1
Слива	1 шт.	50	22	0,1
Тыква	1 шт.	100	23	0,1
Финики	1 шт.	10	30	0,1
Хурма	1 шт.	80	54	0,1
Черешня	1 шт.	55	29	0,2
Яблоки	1 шт.	80	36	0,1
Ягоды (брусника, земляника, смородина)	1 / 2 стак.	80	24	0,1

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
Соки (без сахара) и другие напитки				
Абрикосовый, мандариновый	1 стакан	200	110	0
Ананасовый, вишневый	1 стакан	200	104	0,2
Апельсиновый	1 стакан	200	120	0,2
Виноградный	1 стакан	200	140	0,4
Гранатовый	1 стакан	200	112	0,2
Грейпфрутовый	1 стакан	200	76	0,2
Лимонный	1 стакан	200	66	0
Персиковый, сливовый	1 стакан	200	136	0
Яблочный	1 стакан	200	92	0,2
Томатный	1 стакан	200	36	0,2
Лимонады, «Пепси», «Фанта»	1 стакан	200	76	0
Квас натуральный	1 стакан	200	54	0
Какао (порошок)	1 ст.л.	25	72	3,8
Сладости				
Сахар-песок	1 ч. л.	10	38	0
Мед	1 ч. л.	15	46	0
Шоколад темный горький или пористый	1 плитка	75	405	26,5
Шоколад темный десертный или молочный	1 плитка	100	533	34
Шоколад светлый пористый	1 плитка	75	410	27
Шоколадные конфеты	1 шт.	15	74	4
Шоколадные батончики («Сникерс», «Марс»)	1 шт.	60	340	24
Соевые батончики (Бабаевские)	1 шт.	30	160	9,7
Карамель	1 шт.	15	58	0
Леденцы (мелкие)	1 шт.	10	40	0
Ирис	1 шт.	30	122	2
Пастила, зефир	1 шт.	30	97	0
Зефир в шоколаде	1 шт.	30	119	3,7
Мармелад желевый	1 шт.	30	96	0
Мармелад фруктово-ягодный в шоколаде	1 шт.	30	105	2,7
Желе фруктовое	1 пор.	150	95	0

ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ:

Продукты питания	Ед. изм.	Масса, г	Ккал	Жиры, г
Халва подсолнечная	1 ч. л.	10	52	3
Печенье сдобное	1 шт.	8	36	1,3
Печенье сахарное	1 шт.	8	33	0,8
Пряники	1 шт.	50	175	2
Вафли с фруктовой начинкой	1 шт.	40	142	1,3
Вафли с жиросодержащей начинкой	1 шт.	40	217	12
Пирожное картошка	1 шт.	90	349	17,5
Миндальное пирожное	1 шт.	65	281	10,5
Глазированное песочное пирожное	1 шт.	75	364	21
Бисквитное пирожное	1 шт.	75	252	5,5
Эклер	1 шт.	100	376	24
Пирожное слоеное с кремом	1 шт.	65	300	17
Ванильно-творожное суфле	1 шт.	100	380	12
Миндальный торт	1 кусок	75	351	21,5
Шоколадно-вишневый торт	1 кусок	100	276	16
Фруктовый пирог (бисквит)	1 кусок	75	214	2
Торт слоеный	1 кусок	75	407	28,3
Шарлотка	1 кусок	100	186	6
Творожно-сливочный торт	1 кусок	100	220	7
Варенье	1 ч. л.	10	28	0

**СОСТАВЬ СВОЙ
РАЦИОН ПИТАНИЯ!**



12 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ!









- Питание должно быть максимально разнообразным.
- Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
- При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
- Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки, обогащенной микронутриентами.
- Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты, отдавать предпочтение стоит продуктам с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
- Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
- Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
- Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
- Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
- Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключить употребление карамели.
- Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.
- Имейте в виду, что правильно сбалансированный рацион питания не обязательно должен состоять из дорогих продуктов. Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.



ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ДНЕВНОГО РАЦИОНА ШКОЛЬНИКА

Завтрак (8.00-9.00)	1. Белковое блюдо (творог, яйца, мясо, сыр, рыба) 2. Углеводное блюдо + жиры (салат + заправка, каша + масло) 3. Напиток
Второй завтрак (11.00-12.00)	1. Углеводное блюдо (фрукты, сладости) 2. Белковое блюдо (творог, сыр, йогурт) 3. Напиток
Обед (14.00-15.00)	1. Первое блюдо 2. Белковое блюдо (мясо, птица, рыба, морепродукты) 3. Углеводное блюдо + жиры (овощи, крупы, макаронные изделия + соус) 4. Напиток
Полдник (16.00-16.30)	1. Углеводное блюдо (фрукты, сухофрукты) 2. Напиток
Ужин (18.30-19.30)	1. Белковое блюдо (рыба, морепродукты, птица, творог) 2. Углеводное блюдо + жиры (овощи + заправка) 3. Напиток

ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ УСПЕШНОГО ШКОЛЬНИКА

-  3 порции кисломолочных продуктов в день
-  Минимум 3 стакана воды в день
-  6 штук овощей и фруктов (4 овоща, 2 фрукта)
-  Менее 2-х часов за компьютером
-  Минимум 10 000 шагов в день
-  Завтрак - самая важная еда дня. Его ни в коем случае нельзя игнорировать!
-  Лучше кушать чаще, но небольшими порциями.
-  Жареной пище стоит предпочесть отварную, запечённую или тушёную.

ИДЕАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКА

ЗАВТРАК:



Омлет, творог, каша (на выбор)

Фрукты

ОБЕД:



Суп

Мясо или рыба

Варёные или
тушеные овощи

Макароны
или бобовые

УЖИН:



Птица или рыба с овощами или рисом

ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС:



Лёгкий бутерброд
с отварным мясом

Фрукты

Орехи

НАПИТКИ:



Вода

Чай

Какао

Кефир

Натуральный
сок

Если у вас остались вопросы о правилах и принципах здорового питания, вы можете задать их специалисту на региональном Интернет-портале Департамента здравоохранения Тюменской области «Тюменская область - Территория здоровья» www.takzdorovo-to.ru



Здесь открыты виртуальные кабинеты врача педиатра (<http://www.takzdorovo-to.ru/kabinet-vracha/103/>) и диетолога <http://www.takzdorovo-to.ru/kabinet-vracha/95/>. Прием в виртуальных кабинетах ведут лучшие специалисты отрасли здравоохранения, а ответ вы можете получить в течение 2-3 дней!



В разделе «Актуально» можно узнать об основных принципах здорового образа жизни.



ДЛЯ ЗАМЕТОК













ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАННЯ

