



Здоровое питание на каждый день

Практические ориентиры для
повседневного рациона: как собрать
сбалансированную тарелку, выбирать
продукты и постепенно менять привычки.

Зачем обращать внимание на ежедневный рацион

Поддержка здоровья

Разнообразное питание помогает обеспечить организм необходимыми питательными веществами и может снижать риск ряда хронических заболеваний.

Умеренность без крайностей

Удобные устойчивые привычки помогают поддерживать нормальную массу тела; строгие запреты не обязательны.

Самочувствие и повседневная активность

Регулярный рацион поддерживает работоспособность и хорошее самочувствие.

Основные группы продуктов на каждый день



Овощи и фрукты

Дают витамины, минералы и пищевые волокна; старайтесь включать овощи в основные приёмы пищи.



Белковые продукты

Рыба, птица, яйца, бобовые, творог и другие варианты обеспечивают белок, необходимый организму.



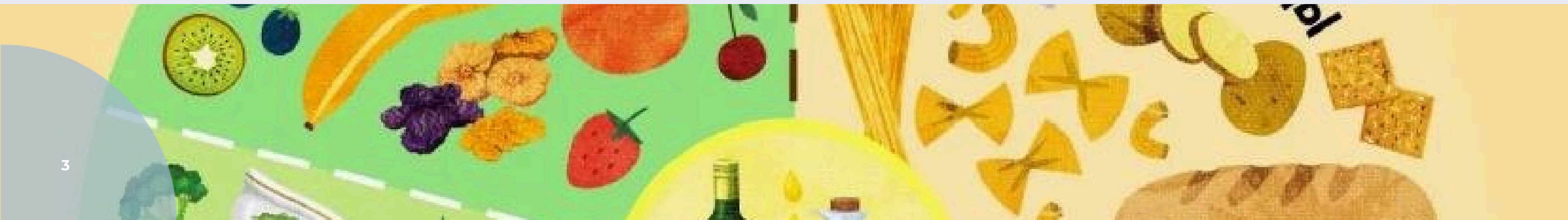
Зерновые и другие источники энергии

Крупы и цельнозерновые продукты — практичная основа гарниров.



Молочные продукты и полезные жиры

Молочные продукты содержат кальций; жиры также нужны организму. Выбирайте разнообразие и умеренность.



Правило здоровой тарелки

½ тарелки — овощи

Свежие, тушёные или запечённые овощи; фрукты можно добавлять в течение дня.

¼ тарелки — гарнир

Крупа, картофель или макароны из твёрдых сортов пшеницы; чаще выбирайте цельнозерновые варианты.

¼ тарелки — белковый продукт

Например, рыба, птица, мясо, яйца или бобовые.

Дополните приём пищи

Небольшое количество растительного масла и вода подходят как простые дополнения.

Правило тарелки



Как может выглядеть сбалансированная тарелка



Курица и гречка

Салат из огурцов и помидоров, запечённая куриная грудка, гречневая каша; напиток — вода.



Рыба и рис

Тушёные овощи, запечённая рыба, бурый рис; напиток — несладкий чай.



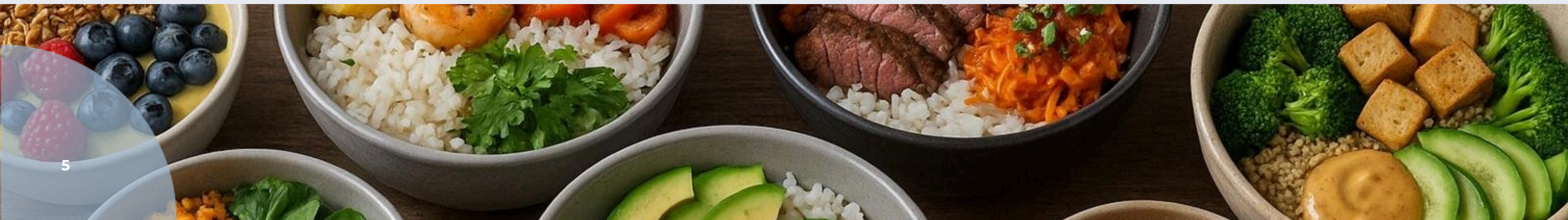
Растительный вариант

Свежие овощи, чечевица и булгур.



Меняйте сочетания

Ориентируйтесь на доли тарелки и выбирайте доступные сезонные продукты.



Что лучше есть реже

Сладкое и солёное

Сладкие газированные напитки, кондитерские изделия и продукты с высоким содержанием сахара.

Избыток соли

Старайтесь реже выбирать продукты с высоким содержанием соли и не досаливать еду автоматически.

Сильно переработанные продукты

Колбасы, копчёности, продукты быстрого приготовления, чипсы и сухарики.

Небольшие замены — практичный первый шаг

Попробуйте заменять привычные продукты более полезными альтернативами, не меняя рацион целиком.

Привычный выбор	Попробуйте вместо него
Белый хлеб	Цельнозерновой хлеб
Колбаса или сосиски	Запечённая курица, индейка или нежирное мясо
Сладкая газировка	Вода или чай без сахара
Конфеты	Фрукты или ягоды
Картофель фри	Запечённый картофель
Майонез	Натуральный йогурт или сметана небольшой жирности

Организируйте питание удобно для себя



Регулярные приёмы пищи

В лекции приводится ориентир: большинству людей подходят 3–4 приёма пищи в день.



Перекусы — по необходимости

Если между основными приёмами пищи проходит много времени или появляется выраженный голод, можно выбрать небольшой полезный перекус.



Гибкость важнее жёсткого расписания

Подстраивайте режим под свои обстоятельства и самочувствие; перекусы нужны не всем.

Завтрак: сочетайте разные группы продуктов

Источник сложных углеводов

Овсяная, гречневая или пшённая каша либо цельнозерновой хлеб.

Овощи или фрукты

Добавьте свежие овощи, ягоды, яблоко, грушу или другие сезонные фрукты.

Белковый продукт

Яйцо, творог, сыр или натуральный йогурт.

Напиток

Вода, чай или кофе без большого количества сахара.



Обед: примените правило тарелки



Половина — овощи

Свежие, тушёные или запечённые; при желании дополните обед овощным супом.



Четверть — белковый продукт

Рыба, курица, индейка, нежирное мясо, яйца или бобовые.



Четверть — гарнир

Гречка, бурый рис, булгур, цельнозерновые макароны или картофель, приготовленный без большого количества жира.



Напиток

Простой вариант — стакан воды.



Ужин: белковый продукт и овощи

Основа

Рыба, куриная грудка, индейка, омлет, творог или блюдо из бобовых.

Учитывайте свой распорядок

В исходном материале предлагается завершать ужин за 2–3 часа до сна; подбирайте время с учётом личного режима и самочувствия.

Овощной гарнир

Свежие, тушёные или запечённые овощи — простой выбор к основному блюду.



Если нужен перекус



Фрукты и ягоды

Свежий фрукт или небольшая порция ягод — удобный вариант вне дома.



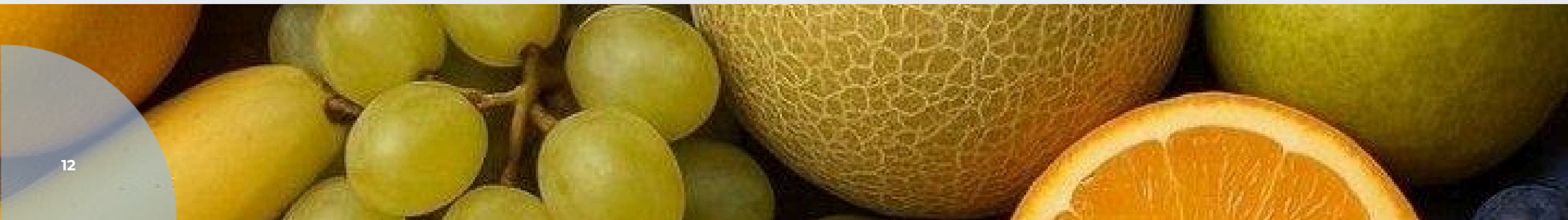
Молочные продукты

Натуральный йогурт, кефир или творог.



Орехи

Небольшая горсть несолёных орехов.



Выбирайте более простые способы приготовления

Чаще готовьте

Варите, тушите, запекайте или готовьте на пару.

Практический пример

Запечь мясо или рыбу, приготовить овощи на пару и подать с крупой — удобная основа домашнего обеда.

Реже используйте

Жарение в большом количестве масла и фритюр; ограничивайте частое употребление копчёностей.

Добавляйте овощи к основным приёмам пищи



Не обязательно готовить сложные блюда

Подойдут свежий салат, тушёные овощи, овощной суп, зелень или овощной гарнир.



Используйте доступные варианты

Свежие, замороженные и приготовленные овощи помогают разнообразить повседневное меню.



Начните с одного дополнения

Добавьте салат к обеду или овощной суп к привычному блюду.



Сокращайте соль и добавленный сахар постепенно

Соль

Реже выбирайте солёные полуфабрикаты, колбасные изделия, консервы и соусы; пробуйте блюдо до того, как добавить соль.

Сделайте вкус ярче

Для разнообразия вкуса используйте зелень, специи или лимон.

Добавленный сахар

Постепенно уменьшайте сахар в чае и кофе, чаще выбирайте воду вместо сладких напитков.

Покупки и питание вне дома: короткий чек-лист



В магазине

Посмотрите состав, количество добавленного сахара и соли, насыщенные жиры, пищевую ценность, срок годности и условия хранения.



В кафе или столовой

По возможности выбирайте варёные, тушёные, запечённые блюда или приготовленные на пару.



Соберите состав блюда

Ориентир — овощи, нежирное мясо, птица или рыба и крупа либо цельнозерновой продукт.

Пример простого меню на день

01

Завтрак

Овсяная каша, варёное яйцо, яблоко и чай без сахара.

03

Обед и полдник

Овощной салат, запечённая куриная грудка, гречневая каша и вода; на полдник — творог или небольшая горсть орехов.

02

Перекус — если нужен

Натуральный йогурт или груша.

04

Ужин

Запечённая рыба с тушёными овощами.

Начните с одного небольшого шага

Здоровое питание — не строгие запреты, а разнообразие, умеренность и привычки, которые можно поддерживать. На этой неделе выберите одно изменение: добавьте овощи к обеду, замените сладкий напиток водой или приготовьте мясо без жарки. Постепенность помогает закрепить изменения в повседневной жизни.

