



# ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО!

## ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ

ЭТО ОПТИМАЛЬНОЕ СООТНОШЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ПРИЕМА ПИЩИ ВО ВРЕМЯ ЗАВТРАКА, ОБЕДА И УЖИНА.

## ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ ЗДОРОВЬЯ

ТАРЕЛКУ ДИАМЕТРОМ 20-24 СМ НУЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА 3 ЧАСТИ:

**1/2** ЧАСТЬ  
ОВОЩИ И ФРУКТЫ

БОЛЬШЕ СЕЗОННЫХ  
ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

**1/4** ЧАСТЬ  
УГЛЕВОДЫ

(МАКАРОНЫ,  
ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОЙ ХЛЕБ,  
КРУПЫ, КАРТОФЕЛЬ)

ЕШЬТЕ ЦЕЛЬНОЗЕРНОВУЮ  
КРУПУ, КОРИЧНЕВЫЙ РИС,  
ХЛЕБ ИЗ РЖАНОЙ МУКИ,  
ПАСТУ ИЗ ТВЕРДЫХ СОРТОВ  
ПШЕНИЦЫ. БЕЛЫЙ РИС  
И ХЛЕБ ОГРАНИЧЬТЕ

**1/4** ЧАСТЬ  
БЕЛКИ

(РЫБА, МЯСО, ЯЙЦА, ОРЕХИ,  
МОРЕПРОДУКТЫ)

ОГРАНИЧЬТЕ КРАСНОЕ МЯСО, БЕКОН,  
КОПЧЕНЫЕ ОБРАБОТАННЫЕ  
МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

ПЕЙТЕ ЧАЙ И КОФЕ БЕЗ САХАРА.  
МОЛОКО И СОК НЕ БОЛЕЕ 1-2 РАЗА В ДЕНЬ.  
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКОЙ ГАЗИРОВКИ

ГОТОВЬТЕ ПИЩУ И САЛАТЫ С ОЛИВКОВЫМ  
И ПОДСОЛНЕЧНЫМ МАСЛОМ.  
ОГРАНИЧЬТЕ ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

