



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ПРИНЦИП ТАРЕЛКИ. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОРЦИИ

Источник: Официальный ресурс Минздрава России
«ТАКЗДОРОВО», www.takzdrovo.ru

Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
г. Ханты-Мансийск, ул. Карла Маркса, д. 34
8 (3467) 318466, www.cmphmao.ru
2022 год
Тираж: 20 000 экземпляров
Распространяется бесплатно

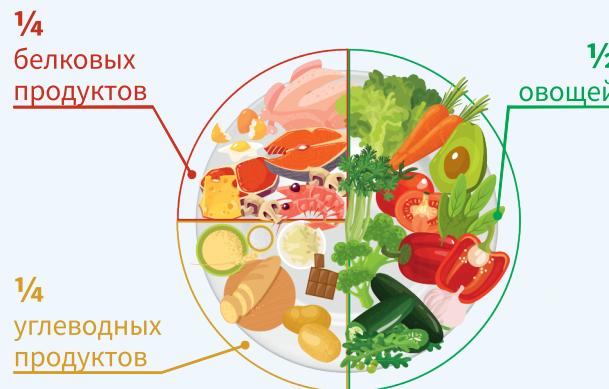


Основная цель здорового питания

**– обеспечение организма
всеми необходимыми веществами
для его роста, развития,
укрепления здоровья
и профилактики заболеваний.
Эти вещества (нутриенты)
должны поступать в достаточном
количество и определенном
соотношении.**

**КАЖДЫЙ ОСНОВНОЙ ПРИЕМ ПИЩИ
ДОЛЖЕН СОДЕРЖАТЬ БЕЛКИ,
ЖИРЫ И УГЛЕВОДЫ.**

Правильное соотношение продуктов, содержащих все эти пищевые вещества, на тарелке будет выглядеть следующим образом:



Определить размер индивидуальной порции помогут собственные руки.



Больше всего на тарелке должно быть овощей. Порция салата, овощного гарнира – две горсти. Порция фруктов – размер индивидуального кулака, порция ягод – горсть. Всего овощей и фруктов рекомендуется съедать не менее 400 грамм в день.

Отмеряя порцию углеводов, можно ориентироваться на размер индивидуального кулака.

Измерителем белковой пищи может стать ладонь, порция речной рыбы – ладонь вместе с пальцами. Толщина порции должна соответствовать толщине ладони.

Порция любого жира – сливочного, растительного масла – верхняя фаланга большого пальца (1 чайная ложка). Растильные и животные жиры должны присутствовать в рационе примерно поровну.

Молоко и кисломолочные продукты можно добавлять в рацион по желанию и в зависимости от собственных вкусовых предпочтений, например, как один из вариантов перекуса, до 300 г в день.

**Определение размера порций
с помощью руки – это не идеальный
метод контроля питания.
Но он поможет не переедать
и сбалансировать рацион.**

Если у Вас имеются заболевания пищеварительной системы, сердца и сосудов или другие серьезные заболевания, посоветуйтесь с врачом относительно индивидуальной программы питания.