



Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ геронтии и профилактической медицины» Минздрава России

## тарелка здорового питания

- следуйте Тарелке здорового питания при формировании рациона
- Тарелка здорового питания - это правило для каждого основного приема пищи: завтрака, обеда и ужина
- не менее  $\frac{3}{4}$  Тарелки должны составлять продукты растительного происхождения – они основа рациона
- животные продукты не должны превышать  $\frac{1}{4}$  Тарелки



Используйте только растительные масла в приготовлении пищи



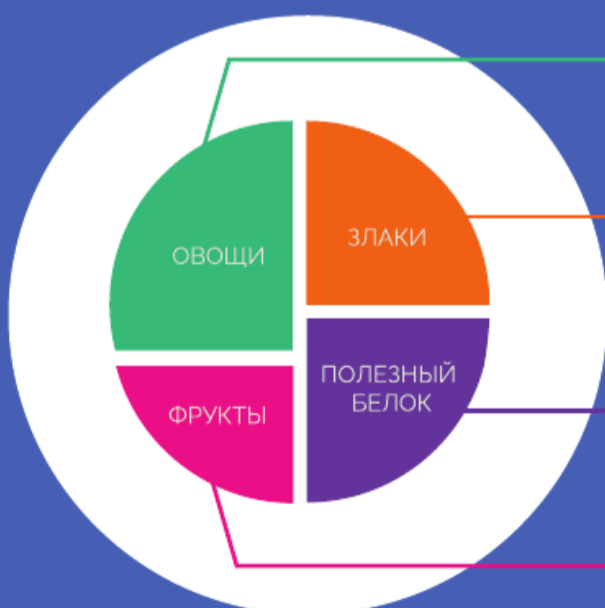
Выбирайте молочные продукты низкой жирности



Вода предпочтительна в качестве напитка. Избегайте напитков с сахаром



Включайте блюда из рыбы не реже 2 раз в неделю



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем оптимальнее (кроме картофеля в любом виде).



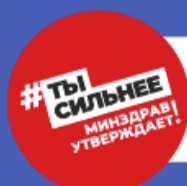
Используйте в рационе цельнозерновые продукты (хлеб, греча, перловая крупа, пшено, полба).  
Ограничивайте потребление обработанных зерновых (шлифованный белый рис).



Выбирайте рыбу, птицу, бобовые и орехи, ограничивайте потребление сыра и красного мяса.  
Избегайте потребления мясколбасных изделий и другой мясной переработанной продукции.



Включайте в рацион больше фруктов и ягод разного цвета.



TAKZDOROVO.RU



Официальный  
канал  
Минздрава  
России

