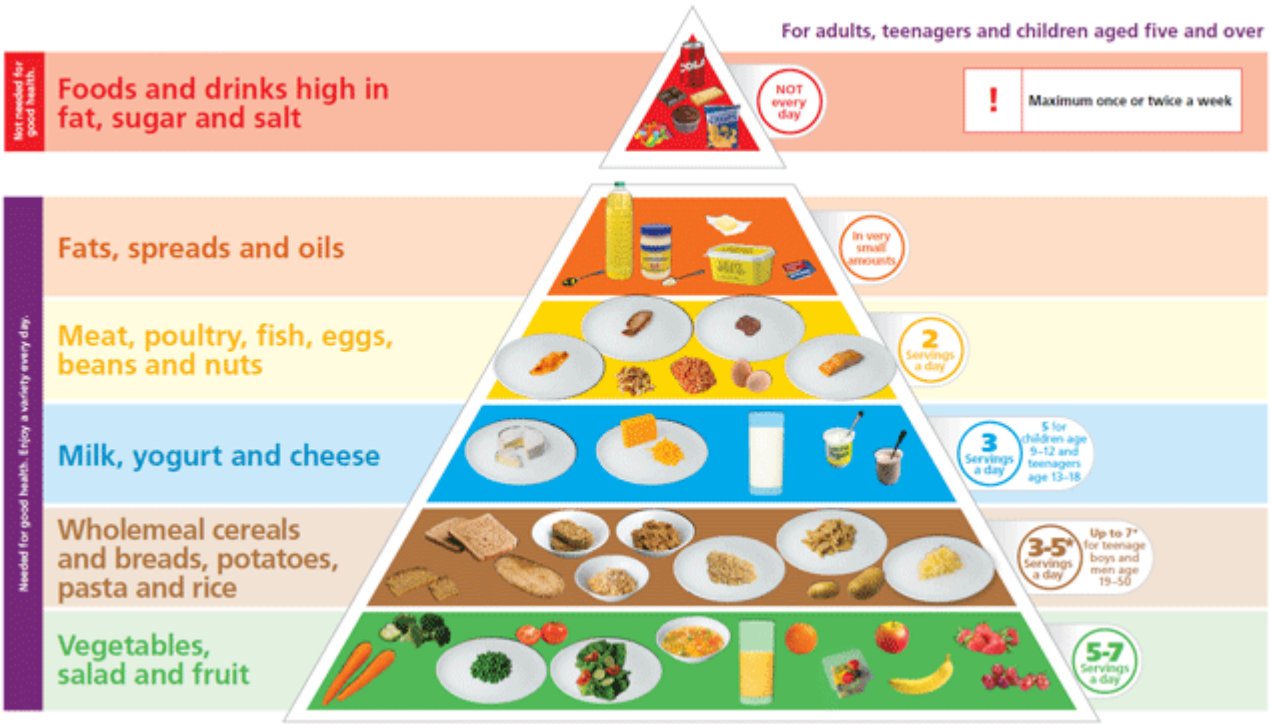
Пищевая пирамида

розділ: Дитяче харчування, прикорм, дата: 04.06.2020, автор: А.С. Буренок



Пищевая пирамида разработана для взрослых и детей старше 5 лет, чтобы легко можно было составить правильное питание. Правильное питание подразумевает получение достаточного количества питательных веществ - белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.

Продукты, содержащие одинаковое количество питательных веществ, находятся в одной группе пищевой пирамиды. Это предлагает возможность выбора разнообразных продуктов для получения сбалансированной диеты.



Как пользоваться пирамидой?

Чтобы составить меню на день, выбирайте из каждой категории нужное количество порций.

Фрукты и овощи: 5-7 порций в день.

Фрукты и овощи находятся в одной категории, поэтому могут заменять друг друга.

- 1 средний фрукт - яблоко, апельсин, груша, банан
- 2 маленьких фрукта- слива, киви, мандарин
- Фрукты маленького размера и ягоды - 6 клубник, 16 малин, 10 виноградин

- 150 мл фруктового сока без сахара
- 100гр приготовленных овощей - свежих или замороженных
- 1 тарелка салата - помидор, огурец, листья салата
- 1 тарелка овощного супа

Цельнозерновые злаки, картофель, рис, вермишель из твёрдых сортов пшеницы: 3-5 порций в день

- 2 тонкие скобочки цельнозернового хлеба
- 1/3 стакана сухих отрубей или 1/2 стакана мюсли без сахара
- 1 тарелка каши
- 1 тарелка риса, вермишели из твёрдых сортов пшеницы, рисовой вермишели, кус-кус
- 2 средних или 4 маленьких картофеля

Молочные продукты: 3 порции в день

- 1 стакан молока
- 1 стакан йогурта
- 2 кусочка (25гр) твёрдого или полутвердого сыра
- 2 кусочка (25гр) мягкого сыра
- 100гр нежирного творога

Мясо, птица, рыба, яйца, бобовые, орехи: 2 порции в день

- 50-75гр приготовленного мяса говядины, баранины, свинины, птицы (размер половины ладони)
- 100гр приготовленной рыбы, сои, тофу
- 3/4 стакана бобовых
- 2 куриных яйца
- 40 гр несолёных орехов или семян

Жиры, масла: как можно меньше в день

- Тонкий слой масла на 2 кусочка хлеба
- 1ч.л. рапсового, оливкового, подсолнечного, подсолнечного или кукурузного масла на человека на приготовление блюда

Продукты и напитки с высоком содержанием жира, сахара и соли: нет рекомендованного количества порций для данной категории продуктов.

Сократите потребление продуктов из данной группы до 1-2 раз в неделю.

100 ккал содержится в:

- 4 кусочка шоколада (половина батончика)

P.S. Пересмотрите свой рацион. Возможно, вы добавите несколько фруктов или овощей в день и сделаете своё питание более полезным.

С уважением, педиатр Анастасия Буренок

#питание #десткоепитание #правильноепитание #пищеваяпирамида