

Пирамида здорового питания



Составитель: Евтеева Е.Ю.

Первый кирпич пищевой пирамиды –
зерновой.

Кирпичи 2 и 3 –
овощной и фруктовый.

Кирпич 4 -
пищевой пирамиды – мясной.

Кирпич 5 –
пищевой пирамиды – молочный.

Кирпич 6-
**пищевой пирамиды -
жиросодержащий.**



Основание пирамиды образуют цельнозерновые продукты, значение которых часто недооценивается и содержание которых в меню, как правило, недостаточное.

А их в ежедневном рационе должно быть от 6 до 9 порций! 1 порция зерновых продуктов - это 1 ломтик цельнозернового хлеба или 1,5 чашки приготовленной пасты, или 1,5 чашки приготовленного риса. Крупы (гречка, неочищенный рис, овсянка) содержат много витаминов А и Е, к тому же в них витамины не разрушаются со временем так интенсивно, как в овощах и фруктах.. Обратите внимание: сюда не входят источники "пустых" углеводов, которые присутствуют в нашем питании: белый хлеб, булки, торты.





Следующий уровень пирамиды - овощи и фрукты (2 отдельные группы). Овощей в дневном рационе должно быть в среднем 5 порций. Фруктов - от 3 до 5. 1 порция фруктов - это 1 средний фрукт (апельсин, яблоко) или 1 чашка нарезанных фруктов, или 1,5 чашки сока, или 1 чашка сухофруктов.

Как источник витамина С рекомендуется отвар из сухих плодов шиповника, листовая зелень, красный перец, замороженная черная смородина, цитрусовые и квашеная капуста.. Очень важно включать в рацион ярко-желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты (помидоры, тыкву, сладкий перец). Они содержат водорастворимый бета-каротин, предшественник витамина А, в организме превращающийся в жирорастворимый витамин А. И пейте свежесжатые соки, причем не только фруктовые, но и овощные! Обратите внимание: если недоступны свежие фрукты, покупайте быстрозамороженные овощные смеси и фрукты, а также сухофрукты.



В рационе обязательно должны присутствовать высоко протеиновые продукты, содержащие незаменимые аминокислоты: нежирное мясо, птица, рыба. Кстати, к этой же группе (а не к группе молочных продуктов) диетологами отнесен творог.

**А вот сосиски, сардельки, вареные колбасы
сюда не входят - мясо в них не так много, а
вот жира и калорий - предостаточно!**

А мне сосиску !!!!





Молочные продукты - источник витаминов А и Е. Поддержать иммунитет помогут кисломолочные продукты, содержащие живые бифидо- и лактобактерии, необходимые для профилактики дисбактериоза кишечника. Молочных продуктов в ежедневном рационе должно быть 2 порции (1 порция - 1 чашка обезжиренного молока или обезжиренного йогурта, кефира).



Ограничивайте:

**поступление
продуктов,
содержащих много
животных жиров,
как источника
скрытого жира
(сыры, мороженое,
сметану, жирные
соусы, майонез).**



На самом верху пирамиды - группа жиросодержащих продуктов, куда входят орехи, животные и растительные масла. Последние - источник полезных для сердца полиненасыщенных жирных кислот. Включено в эту группу сливочное масло, но его потребление должно быть ограничено.

Использовались материалы:

- http://ru.wikipedia.org/wiki/%CF%E8%F0%E0%EC%E8%E4%E0_%EF%E8%F2%E0%ED%E8%FF
- <http://prezentacii.com/pedagogike/705-zdorovoe-pitanie.html>