

# 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://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>