

ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ — ЭТО НАГЛЯДНАЯ СХЕМА ПИТАНИЯ, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ ОСВОИТЬ ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО, СБАЛАНСИРОВАННОГО ПИТАНИЯ, ПОДБИРАЯ «ПРАВИЛЬНЫЕ» ПРОДУКТЫ И В НУЖНОМ СООТНОШЕНИИ РАСПОЛАГАЯ ИХ НА ТАРЕЛКЕ.

ПЛЮСЫ ПРАВИЛА ТАРЕЛКИ:

- ДЕЛАЕТ РАЦИОН СБАЛАНСИРОВАННЫМ.
- НЕ ТРЕБУЕТ РАСЧЕТА КОЛИЧЕСТВА НЕОБХОДИМЫХ КАЛОРИЙ И СООТНОШЕНИЯ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ (БЖУ).
- ПОМОГАЕТ ПРИВИТЬ ЗДОРОВЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ.
- СНИЖАЕТ КАЛОРИЙНОСТЬ БЛЮД.
- КАЖДЫЙ МОЖЕТ ВЫБРАТЬ ПОДХОДЯЩИЙ ДЛЯ СЕБЯ ВАРИАНТ ПИТАНИЯ.

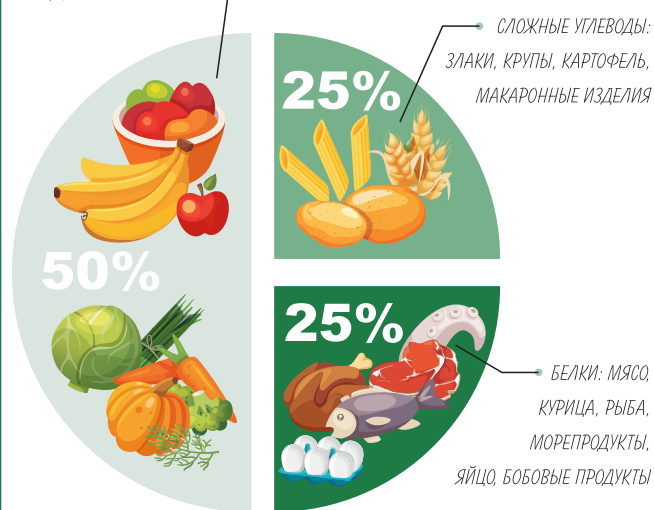
СПОСОБ ПРИМЕНЕНИЯ ПРАВИЛА ТАРЕЛКИ:

- ОРИЕНТИРОВОЧНЫЙ ДИАМЕТР ТАРЕЛКИ ДЛЯ МУЖЧИН 24 СМ, ДЛЯ ЖЕНЩИН — 22 СМ.



- ТАРЕЛКУ НУЖНО ПОДЕЛИТЬ НА 2 РАВНЫЕ ЧАСТИ, А ПОТОМ ОДНУ ИЗ ПОЛОВИНОК РАЗБИТЬ ЕЩЕ ПОПОЛАМ: ПОЛУЧИТСЯ 1 ПОЛОВИНА И 2 ЧЕТВЕРТИ.

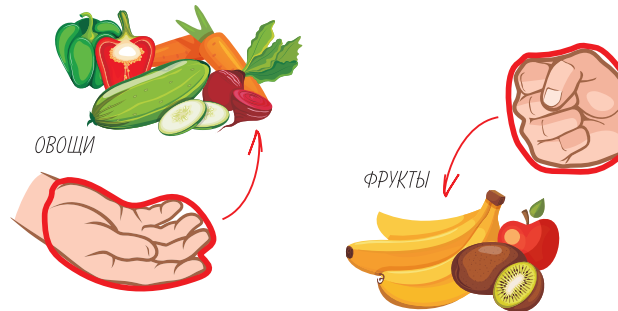
ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЗЕЛЕНЬ



СЕКТОР «ОВОЩИ, ФРУКТЫ»

- ОВОЩИ И ФРУКТЫ НИЧЕМ НЕ ЗАМЕНЯЙТЕ И НЕ ИСКЛЮЧАЙТЕ ИЗ РАЦИОНА.
- ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЗЕЛЕНЬ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ЗРИТЕЛЬНО РАВНЫ УГЛЕВОДАМ И БЕЛКАМ ВМЕСТЕ ВЗЯТЫМИ.
- В ДЕНЬ ЕШЬТЕ МИНИМУМ 5 ПОРЦИЙ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ РАЗНЫХ ВИДОВ.
- ОВОЩИ И ФРУКТЫ УПОТРЕБЛЯЙТЕ В СЫРОМ ИЛИ ПРИГОТОВЛЕННОМ ВИДЕ.
- ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ ДОЛЖНО БЫТЬ НЕМНОГО БОЛЬШЕ, ЧЕМ ФРУКТОВ.
- ВСЕГДА НАЧИНАЙТЕ ЕСТЬ С ОВОЩЕЙ.
- КАРТОФЕЛЬ И БАТАТ ОТНОСЯТСЯ К КАТЕГОРИИ СЛОЖНЫХ УГЛЕВОДОВ.
- ФРУКТЫ МОЖЕТЕ ОСТАВИТЬ НА ДЕСЕРТ ИЛИ ПЕРЕКУС.

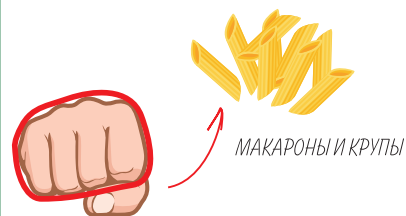
1 ПОРЦИЯ РАВНА 1 ЛАДОНИ ИЛИ 1 КУЛАКУ, ЧТО СОСТАВЛЯЕТ ПРИМЕРНО 80–100 ГРАММОВ ПРОДУКТА.



СЕКТОР «СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ (ТАРНИР)»

- ВЫБИРАЙТЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ: ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫЕ КАШИ — ЯЧМЕННАЯ, ПШЕНИЧНАЯ, ГРЕЧНЕВАЯ, ОВСЯНАЯ (НЕ ХЛОПЬЯ), НЕОЧИЩЕННЫЙ И ПРОПАРЕННЫЙ РИС, А ТАКЖЕ МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ И ХЛЕБ ИЗ МУКИ ТВЕРДЫХ СОРТОВ ПШЕНИЦЫ.
- ВСЕВОЗМОЖНЫЕ КРУПЫ, РИС, ХЛЕБ И МАКАРОНЫ ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН ЕЖЕДНЕВНО ДО 6–8 ПОРЦИЙ.

1 ПОРЦИЯ УГЛЕВОДОВ РАВНА ¾ СТАКАНА ГОТОВЫХ (100–150 Г) МАКАРОН И КРУП, 1 КУЛАКУ ИЛИ ½ СТАКАНА СЫРЫХ (75 Г) МАКАРОН И КРУП.



СЕКТОР «БЕЛКИ»

- ВЫБИРАЙТЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ СОРТА МЯСА, ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ КРАСНОГО МЯСА (1 РАЗ В НЕДЕЛЮ) И ИЗБЕГАЙТЕ ОБРАБОТАННЫХ ПРОДУКТОВ (КОЛБАСЫ, СОСИСКИ И ДР.).
- РЫБУ ЕШЬТЕ 1–2 РАЗА В НЕДЕЛЮ, МИНИМУМ В ОДИН ИЗ ПРИЕМОВ ДОЛЖНА БЫТЬ РЫБА ЖИРНЫХ СОРТОВ.
- МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИРА УПОТРЕБЛЯЙТЕ ДО 1–2 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ.

1 ПОРЦИЯ БЕЛКОВ РАВНА 80–120 Г РЫБЫ И МЯСА ИЛИ РАЗМЕР 1 ЛАДОНИ, БЕЗ ПАЛЬЦЕВ.



ДОПОЛНИТЕЛЬНО К ТАРЕЛКЕ:

- ВНЕ ТАРЕЛКИ МОЖЕТЕ СЪЕСТЬ ЛОМТИК ЧЕРНОГО ХЛЕБА, ВЫПИТЬ СТАКАН МОЛОКА, КЕФИРА ИЛИ РЯЖЕНКИ.
- ВОДУ ПЕЙТЕ ПО ПОТРЕБНОСТИ, В СРЕДНЕМ 1,5–2 ЛИТРА В ДЕНЬ.
- ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ И СОКОВ НЕ БОЛЕЕ 1 СТАКАНА В ДЕНЬ.
- УМЕНЬШИТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ, ВЫБИРАЙТЕ ОЛИВКОВОЕ, КУКУРУЗНОЕ, ПОДСОЛНЕЧНОЕ, КУНЖУТНОЕ И ДРУГИЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА.
- ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАФИНИРОВАННЫЕ МАСЛА, А В ГОТОВЫЕ БЛЮДА ДОБАВЛЯЙТЕ НЕРАФИНИРОВАННЫЕ.

СУПЫ И ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ



СУП ПРЕКРАСНО ОТВЕЧАЕТ ВСЕМ НЮАНСАМ МОДЕЛИ ТАРЕЛКИ. В НЕМ ПРИСУТСТВУЮТ ОВОЩИ, СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ И БЕЛКИ.

- ЕСЛИ СУП НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ, ТО КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ УВЕЛИЧЬТЕ ПОРЦИЕЙ САЛАТА.
- ЕСЛИ СУП ОВОЩНОЙ, МОЖЕТЕ СЪЕСТЬ 1–2 ЛОМТИКА ЦЕЛЬНОЗЕРНОВОГО ХЛЕБА С НЕЖИРНОЙ МЯСНОЙ НАРЕЗКОЙ ИЛИ ВАРеныМ ЯЙЦОМ.



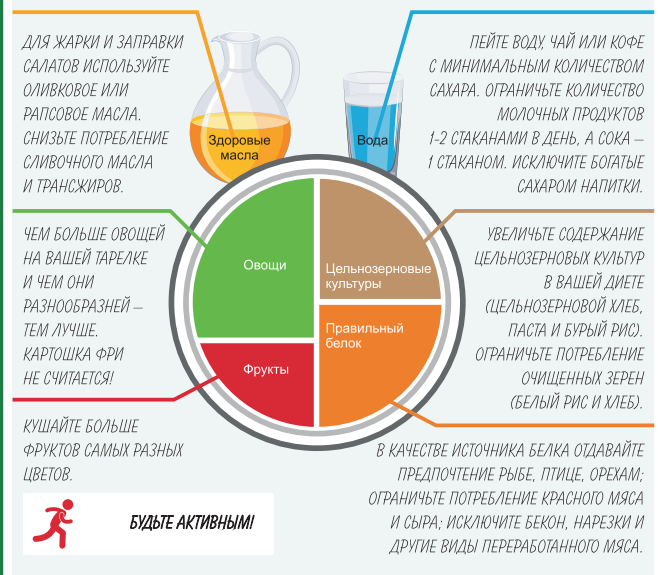
КОММЕНТАРИИ К ПРАВИЛУ ТАРЕЛКИ:

- ПЛАН ПИТАНИЯ СОСТАВЛЯЙТЕ НА НЕДЕЛЮ, ВЫБИРАЯ РАЗНООБРАЗНЫЕ И НОВЫЕ ПРОДУКТЫ.
- ПРИМЕНЯЙТЕ ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ МИНИМУМ В ДВА ОСНОВНЫХ ПРИЕМА ПИЩИ, НАПРИМЕР, В ОБЕДИ И УЖИН.
- СМЕШАННОЕ БЛЮДО ВЫКЛАДЫВАЙТЕ СРАЗУ В НЕСКОЛЬКО ЧАСТЕЙ ТАРЕЛКИ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПРОДУКТА, КОТОРОГО В НЕМ БОЛЬШЕ.
- КРОМЕ ОСНОВНОГО БЛЮДА МОЖЕТЕ ВЫПИТЬ СТАКАН ВОДЫ, ЧАЯ, НЕЖИРНОГО МОЛОКА ИЛИ КЕФИРА.
- ЕСЛИ СОХРАНЯЕТСЯ ЧУВСТВО ГОЛОДА, СЪЕШЬТЕ ГОРСТЬ ОРЕХОВ ИЛИ КУСОЧЕК СЫРА.
- ЕСЛИ В ОБЕД НЕ УДАЛОСЬ ПОЕСТЬ ОВОЩЕЙ, ТО НА УЖИН УВЕЛИЧЬТЕ ПОРЦИЮ САЛАТА.
- ГОТОВЬТЕ БЛЮДА НА ПАРУ, ТУШИТЕ ИЛИ ЗАПЕКАЙТЕ.
- ПРИ ГОТОВКЕ БЛЮД ДОБАВЛЯЙТЕ МЕНЬШЕ МАСЛА, ЖИРНОЙ СМЕТАНЫ ИЛИ МАЙОНЕЗА.
- ОБЪЕМ ОДНОЙ ПОРЦИИ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА СООТВЕТСТВУЕТ РАЗМЕРУ ЕГО КУЛАКА ИЛИ ЛАДОНИ.
- ЕШЬТЕ МЕДЛЕННО, НЕ ОТВЛЕКАЯСЬ НА ЧТЕНИЕ, ПРОСМОТР ТВ ИЛИ СМАРТФОНА.
- СОКРАТИТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ ТРАНСЖИРОВ, САХАРА И СОЛИ: СЛАДОСТЕЙ, ПРОМЫШЛЕННЫХ СОКОВ, ГАЗИРОВКИ, ФАСТФУДОВ, КОПЧЕНОСТЕЙ.
- ВАЖНО! УДЕЛЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ НЕ МЕНЕЕ 20–30 МИНУТ В ДЕНЬ.

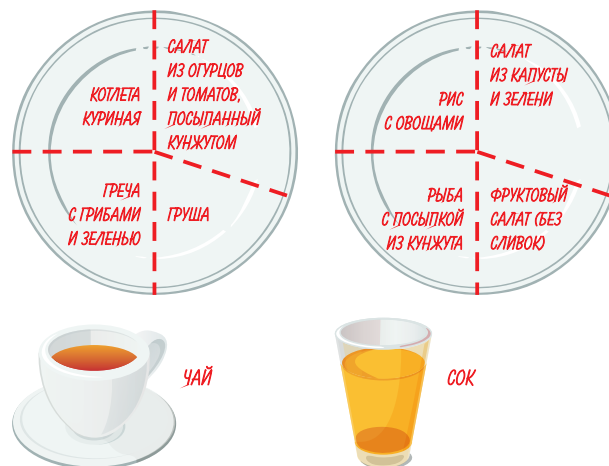


НАИБОЛЕЕ ОПТИМАЛЬНЫМ ВАРИАНТОМ «ПРАВИЛА ТАРЕЛКИ» ЯВЛЯЕТСЯ МОДИФИЦИРОВАННАЯ И УСОВЕРШЕНСТВОВАННАЯ ВЕРСИЯ ГАРВАРДСКОЙ ШКОЛЫ ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ.

ГАРВАРДСКАЯ ТАРЕЛКА СОСТОИТ ИЗ 4-Х СЕКТОРОВ: ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, ЦЕЛЬНОЗЕРНОВЫХ И БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ И СТАКАНА С ВОДОЙ. ДОПОЛНИТЕЛЬНО ДОБАВЛЕНА УТОЧНЯЮЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ВЫБОРУ «ЗДОРОВЫХ» ПРОДУКТОВ И РЕКОМЕНДАЦИИ О НЕОБХОДИМОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ.



ПРИМЕРЫ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ БЛЮД ПО ПРАВИЛУ ТАРЕЛКИ:



ПРАВИЛО

ТАРЕЛКИ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ