

# **ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ:** **СЛОЖНО** или **просто**

**Карамнова Наталья Станиславовна,**  
ведущий научный сотрудник, кандидат медицинских наук

**ФГБУ «Научно-исследовательский центр профилактической медицины» Минздрава России**

**23 августа 2018г г.Москва**

## Факторы питания и алиментарно-зависимые заболевания

дефицит	заболевания	избыток
Калий	Артериальная гипертония	Соль
Кальций	Избыточная масса тела, ожирение	Сахар добавленный
Витамин Д	Остеопороз	Насыщенные жиры
Йод	Заболевания щитовидной железы	Алкоголь
Фтор	Кариес	Крахмал
Белка	Нарушения углеводного, липидного и пуринового обменов	Красное переработанное мясо
Железо	Анемия	
Фолиевая кислота	Сахарный диабет	
Витамин С	Авитаминозы	
Пищевые волокна	Онкологические заболевания	
Полиненасыщенные жирные кислоты	ИБС	

# Здоровое питание

— это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний



## Целевые популяционные уровни потребления основных нутриентов с позиции научно доказательной профилактики ХНИЗ<sup>1-2</sup>

	Целевой уровень	Доказательность
Уровень физической активности	> 1,75 *	A
Масса тела взрослого	ИМТ 21-22 (23-24)*	A
Доля от суточной калорийности рациона:		
Общих жирных кислот	< 30% (20-25%)	A
Насыщенных жирных кислот	< 10%	C
Транс-жирных кислот	< 2% (1%)	A
Полиненасыщенные жирные кислоты (омега 3 и 6)	< 7-8%	A
Углеводы	> 55%	B
Свободного сахара (в чистом виде)	< 10% (5%)	A
Фрукты и овощи	> 400 г/день (500 г/день)	A
Фолаты в продуктах	>400 мкг/день	B
Пищевые волокна	>25г/день (20г/день)*	A
Натрий в виде NaCl	< 6г/день (5г/день)	B
Йод	150мкг/день	B

<sup>1</sup> EURODIET Working Party 1 final report , 2000 <sup>2</sup> DIET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January -- 1 February 2002 \* Отношение суммарного суточного расхода энергии к скорости основного обмена \* Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -2008 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах»

# Целевые уровни потребления основных нутриентов с позиции научно доказательной профилактики ХНИЗ в популяции<sup>1</sup> (часть 2)

	Целевой уровень	Доказательность
Исключительное грудное вскармливание	Около 6 месяцев	В
Железо	15мг/день (10мг/день) *	
Кальций	> 800 мг/день (1000мг/день)*	
Витамин Д с продуктами питания	>10 мкг/день	
Вода	2 л в день	
Алкоголь:		
мужчины	<24-32 г/день	
женщины	<12-24 г/день	

<sup>1</sup> EURODIET Working Party 1 final report , 2000

2DIET, NUTRITION AND THE PREVENTION OF CHRONIC DISEASES: report of a joint WHO/FAO expert consultation, Geneva, 28 January -- 1 February 2002

\* Отношение суммарного суточного расхода энергии к скорости основного обмена

\* Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -2008 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»

# Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи Rebuilding the food pyramid, опубликованной в январе 2003 г. в журнале Scientific American

# Эволюция пирамиды здорового питания



## Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи *Rebuilding the food pyramid*, опубликованной в январе 2003 г. в журнале *Scientific American*

# Потребление основных групп продуктов и относительный риск СМЕРТНОСТИ ОТ ВСЕХ ПРИЧИН.

Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Am J Nutr 2017; 105:1462-73

	0	1 порция/день	2	3	4	5-6
<b>цельные злаки-30г</b>	1.00	<b>0.91</b> (0.89,0.92)	<b>0.84</b> (0.82,0.86)	<b>0.79</b> (0.76,0.83)	-	-
<b>овоци-80г</b>	1.00	<b>0.94</b> (0.93,0.96)	<b>0.91</b> (0.89,0.93)	<b>0.89</b> (0.87, 0.92)	<b>0.89</b> (0.87,0.91)	<b>0.89</b> (0.87, 0.91)
<b>фрукты -80г</b>	1.00	<b>0.94</b> (0.93,0.96)	<b>0.91</b> (0.89,0.93)	<b>0.90</b> (0.88,0.93)	<b>0.91</b> (0.88,0.92)	<b>0.92</b> (0.89, 0.95)
<b>орехи -28г</b>	1.00	<b>0.85</b> (0.82,0.89)				
<b>бобовые-100г</b>	1.00	<b>0.90</b> (0.85,0.96)				
<b>рыба – 100г</b>	1.00	<b>0.93</b> (0.90, 0.96)	<b>0.90</b> (0.84,0.96)			



# Потребление основных групп продуктов и относительный риск смертности от всех причин.

Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Am J Nutr 2017; 105:1462-73

	0	1 порция/день	2	3	4	5
<b>Молочные продукты - 200г</b>	1.00	<b>0.97</b> (0.95,0.99)	<b>0.99</b> (0.97,1.01)	<b>1.04</b> (1.01,1.07)	<b>1.11</b> (1.05,1.17)	<b>1.16</b> (1.08,1.23)
<b>Рафинированные крупы – 30г</b>	1.00	<b>0.96</b> (0.92,1.01)	<b>0.96</b> (0.90,1.02)	<b>0.97</b> (0.91, 1.05)	<b>1.00</b> (0.92, 1.08)	<b>1.03</b> (0.92, 1.16)

# Потребление основных групп продуктов и относительный риск СМЕРТНОСТИ ОТ ВСЕХ ПРИЧИН.

Food groups and risk of all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of prospective studies. Am J Nutr 2017; 105:1462-73

	0	1 порция/день	2	3	4
<b>Яйца - 55г</b>	1.00	<b>1.07</b> (1.01,1.15)			-
<b>Красное мясо - 85г</b>	1.00	<b>1.16</b> (1.14,1.18)	<b>1.35</b> (1.32,1.38)		
<b>Переработанное мясо - 30г</b>	1.00	<b>1.12</b> (1.10,1.14)	<b>1.20</b> (1.17,1.23)	<b>1.28</b> (1.23,1.32)	<b>1.35</b> (1.28,1.41)
<b>Сахар содержащие напитки – 250 мл</b>	1.00	<b>1.07</b> (1.01,1.14)			

# Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи Rebuilding the food pyramid, опубликованной в январе 2003 г. в журнале Scientific American

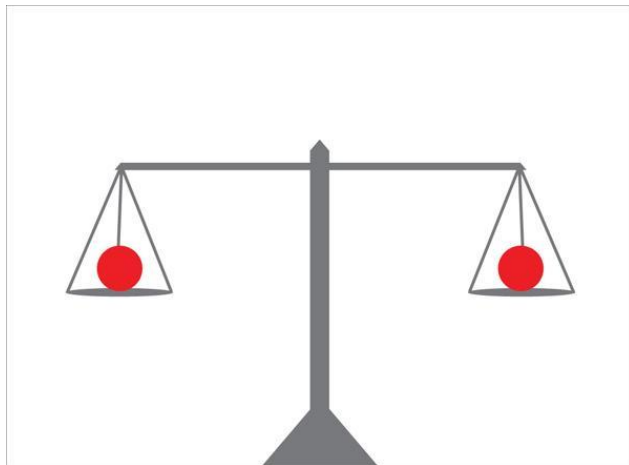
# Здоровое/ рациональное/ оптимальное питание

## 3 основных правила:

### 1. Принцип энергетического равновесия –

энергетическая ценность рациона должна соответствовать энергозатратам организма

**Калории** - единица измерения энергии, которая поступает в организм с пищей.



в 1г углеводов –	4 ккал
в 1г белков -	4 ккал
в 1г жиров -	9 ккал
в 1 грамме алкоголя –	7 ккал

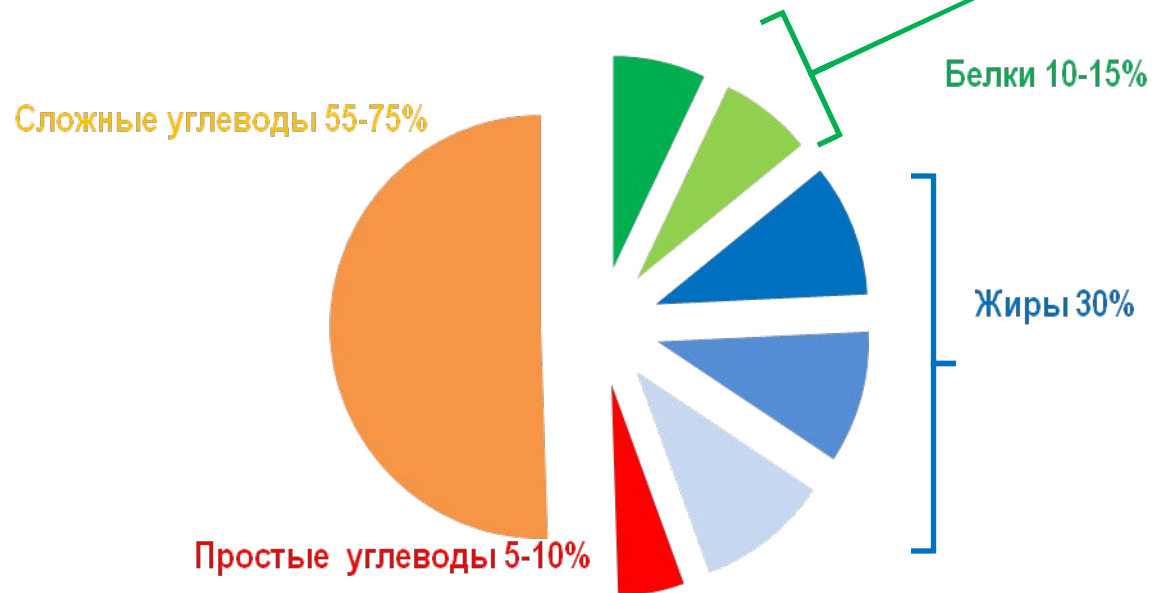
# 3 правила рационального питания

## 2. Полноценность рациона

(присутствие всех нутриентов в рационе питания)

## 3. Сбалансированность рациона

(соблюдение оптимальных пропорции между нутриентами)



# Здоровое питание должно быть сбалансировано по составу пищевых веществ



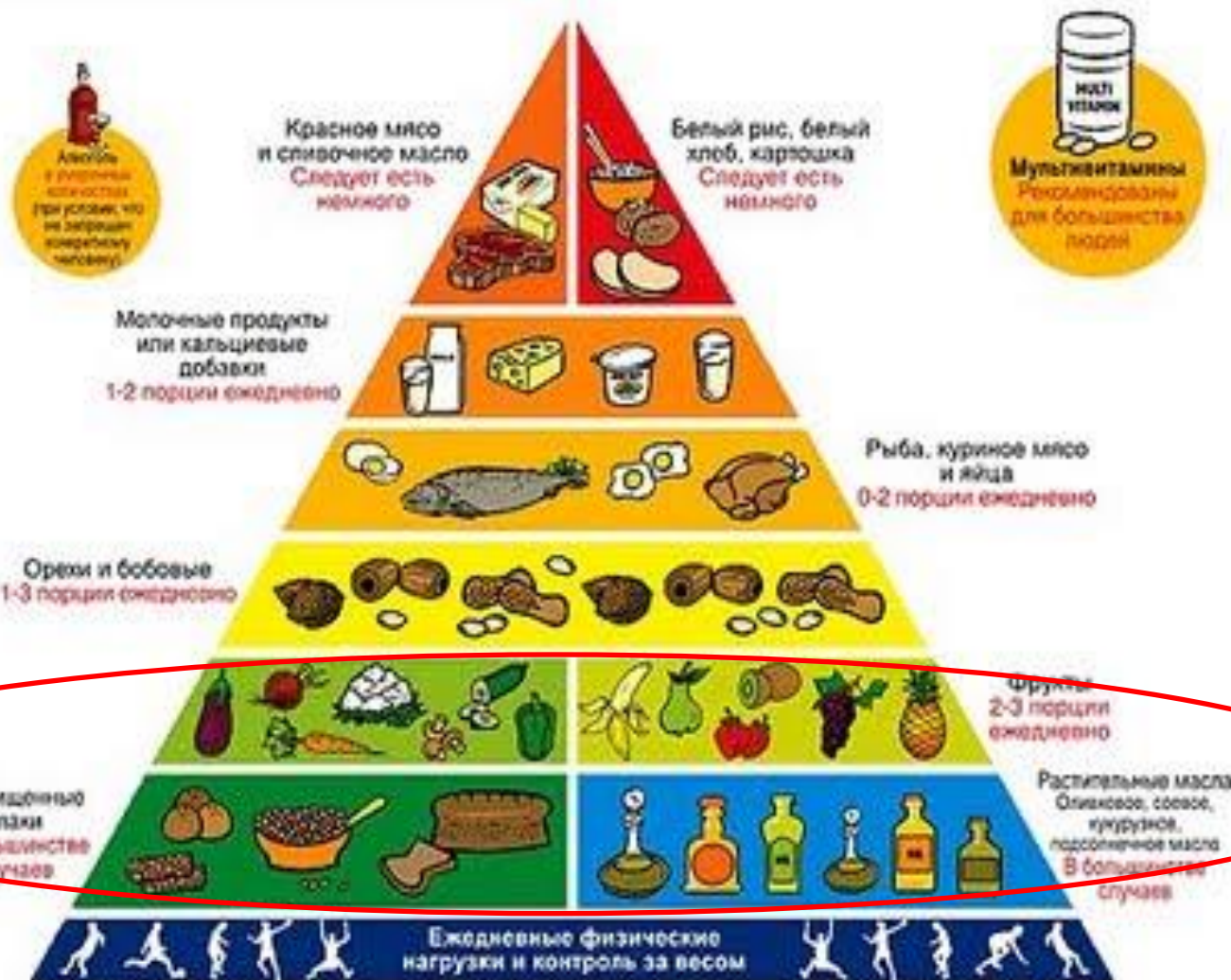
в % от суточной калорийности рациона питания

# Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи *Rebuilding the food pyramid*, опубликованной в январе 2003 г. в журнале *Scientific American*

# Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи *Rebuilding the food pyramid*, опубликованной в январе 2003 г. в журнале *Scientific American*



# Вклад 7 ведущих факторов риска (Российская Федерация)

	Преждевременная смертность от НИЗ, %	Потеря здоровых лет жизни, %
<b>Артериальная гипертензия</b>	<b>35,5</b>	<b>16,9</b>
<b>Гиперхолестеринемия</b>	<b>23</b>	<b>12,4</b>
<b>Курение</b>	<b>17,1</b>	<b>13,6</b>
<b>Недостаточное потребление овощей и фруктов</b>	<b>12,9</b>	<b>6,9</b>
<b>Избыточная масса тела</b>	<b>12,5</b>	<b>8,9</b>
<b>Избыточное потребление алкоголя</b>	<b>11,9</b>	<b>15,4</b>
<b>Гиподинамия</b>	<b>9</b>	<b>4,6</b>

# Пищевые волокна / пищевая клетчатка / балластные вещества

- Нерастворимые



- Растворимые

# Рекомендуемое потребление пищевых волокон – 25 г/сут\* (20 г/сут\*)

- 1 ст. л. мелко нарезанной зелени (темный плотный лист: петрушка, руккола, шпинат, укроп, сельдерей и т.д.) в каждое блюдо в течении дня
- 2 больших фрукта (богатых ПВ) в день: 2 апельсина или помело, грейпфрут
- Ягоды (150 – 200 грамм) с высоким содержанием ПВ: малина, ежевика
- 6-7 ягод сухофруктов день: курага, чернослив, инжир
- Каша за завтрак (геркулес)
- Хлеб с цельными злаками



\*ВОЗ. EURODIET Working Party 1 final report , 2000

\* Методические рекомендации МР 2.3.1.2432 -2008 «Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации»

# Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи Rebuilding the food pyramid, опубликованной в январе 2003 г. в журнале Scientific American

**Потребление белка 10 – 15%  
от калорийности суточного рациона питания**  
**Пищевые продукты – источники полезного белка:**

**Растительные белки**

- бобовые
- зерновые (овес, греча)
- грибы
- орехи

**Животные белки**

- яйцо
- птица
- рыба
- морепродукты
- молочные продукты



## Источники пищевого белка

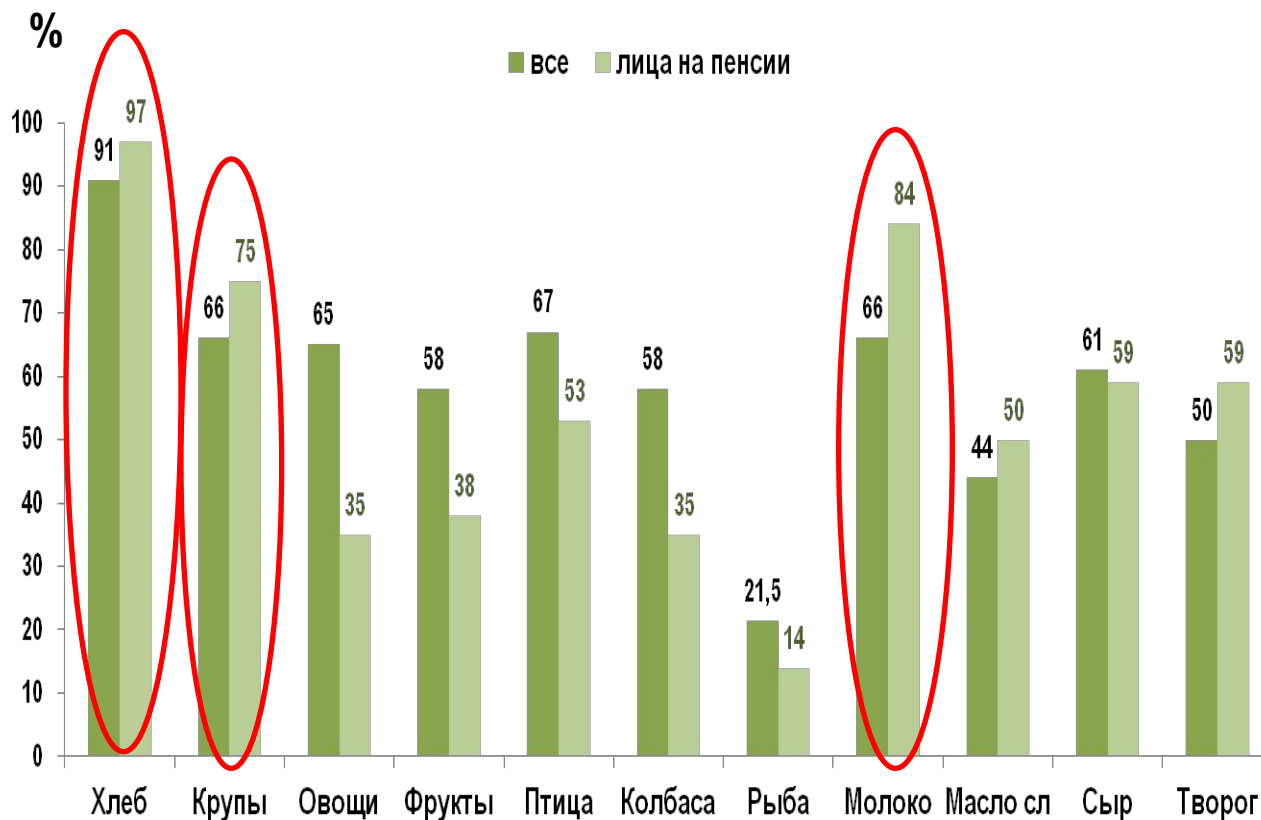
Источник белка	Биологическая ценность, в %	Содержание в продукте, в %
Яйцо	<b>100</b>	12,7
Картофель	99/ <b>70</b>	2
Говядина	92	<b>18 - 20</b>
Молоко	90 - <b>95</b>	3,5
Рыба / морепродукты	<b>95</b>	<b>15 – 20 / 18</b>
Соя / мука / соевый изолят	<b>85</b>	30 - 35 / 35 / 85
Бобовые	<b>73</b>	<b>20 - 23</b>
Пшеничная мука	<b>50</b>	10
Творог		15
Сыр		20
Зерновые	<b>70</b>	7 - 15
Орехи	<b>70</b>	<b>15</b>
Овощи	<b>70</b>	0 - 2
Фрукты		0 – 1,3
Грибы белые сушеные/свежие	<b>70</b>	35 / 3-10

# Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи *Rebuilding the food pyramid*, опубликованной в январе 2003 г. в журнале *Scientific American*

# Частота потребления основных групп продуктов отдельными социальными группами населения (старше 14 лет) Г.МОСКВЫ\* (ежедневно/большинство дней в неделю)



\* <http://www.gks.ru>



## Молочные продукты - почему они расположены в ограничительной части пирамиды здорового питания?

- источники белка
- пищевой источник кальция
- содержит молочный сахар - лактозу
- источник насыщенных жиров – атерогенность рациона питания
- вторичная лактазная непереносимость

### Потребительская привлекательность:

1. имеет порционную форму
2. широкий ассортимент
3. частое появление новинок продукции
4. активное рекламное сопровождение



	Б	Ж	НЖК	Угл	ПВ	Na	Ca
молоко	3.0	1.0 → 0		4.9	0	52	126
молоко	2.9	2.5 → 1.5		4.0	0	50	120
кефир	3.0	1.0 → 0		4.0	0	53	120
кефир	2.9	2.5 → 1.5		4.0	0	50	120
йогурт	4.1	1.5	0.9	5.9	0	50	124
йогурт	5.0	3.2	2.0	3.5	0	52	122
творог	22.0	0.6	0.4	3.2	0	44	120
творожная масса «Особая» с изюмом	7.1	23.0	13,7	27,1	0	40	120
мороженое молочное	3.7	3.5	2.2	21.3	0	51	136
мороженое сливочное	3.7	10.0 → 6.3		19.4	0	50	148
сливки	2.7	10.0 → 5.8		4.5	0	40	90
сметана	2.7	10.0	5.8	3.9	0	50	90
Сыр Домашний	17.0	4.0	2.5	1.5	0	41	166
Сыр Пошехонский	26	26.1	13.9	0	0	860	1000
Сыр Российский	23.2	29.5	15.9	0	0	810	880
Сыр Литовский	27,9	14.7	7.7	0	0	930	1000
Сыр Адыгейский	19.8	19.8	12.7	1.5	0	470	520
Сыр Сулугуни	20.5	22.0	14.0	0.4	0	1050	650
Сыр Швейцарский	24.6	31.6	16.7	0	0	750	930
Сыр Голландский	23.7	30.4	17.4	0	0	1000	980

# Молочные продукты: обезжиренные и низкожировые\*

	Массовая доля жира продукта в %		
	обезжиренный	нежирный	маложирный
Молоко	0,1	0,3 - 1,0	1,2 – 2,5
Кефир, ряженка, простокваша	0,1	0,3 - 1,0	1,2 – 2,5
Йогурт	0,1	0,3 - 1,0	1,2 – 2,5
Сметана	-	10 - 15	
Творог	0,1 – 1,8	2,0 – 3,8	
Сыр	-	менее 10,0	10,1 – 17,0

\* ГОСТ Р 52093-2003 Кефир. Технические условия    ГОСТ Р 52092-2003 Сметана. Технические условия  
ГОСТ Р 52094-2003 Ряженка. Технические условия.    ГОСТ Р 52095-2003 Простокваша. Технические условия.  
ГОСТ Р 52096-2003 Творог. Технические условия.    ГОСТ Р 51331-99 Продукты молочные. Йогурты. Общие технические условия.  
ГОСТ Р 52686-2006 - Сыры. Общие технические условия

# Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи *Rebuilding the food pyramid*, опубликованной в январе 2003 г. в журнале *Scientific American*

## Ограничительное потребление имеют:



- Красное мясо -2-3 раза в неделю. Можно реже – чаще не надо!
- Переработанное мясо
- Высоко крахмалсодержащие продукты: картофель, белый рис, макаронные изделия
- Соль – 5 грамм в день
- Сахар – 30 грамм
- Алкоголь: 1 бокал вина – для женщин и 2 бокала для мужчины в день

**ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ**  
по профилактике йододефицитных заболеваний  
«СОЛЬ + ЙОД: IQ СБЕРЕЖЕТ»

По расчетам йододефицитными заболеваниями в России страдают более 20 млн человек

**Дефицит йода**

Причиной 65% случаев заболеваний щитовидной железой у взрослых и 95% у детей является недостаточное поступление йода с питанием.

Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода.

Уровень потребления Na с пищей\* - 4325,9мг = 11г соли

- нет возрастных и гендерных различий, типу поселения, проживания в природно-

кл **Рекомендуемый уровень потребления 5,0 г соли в сутки**

- нет отличий среди лиц, имеющих алиментарно-зависимое заболевание или нет


По типу питания:

- **вегетарианцы** – уровень потребления Na с пищей 2546,2 мг = 6,7г соли
- **не вегетарианцы** - уровень потребления Na с пищей 4304 мг = 11 Г соли
- Распространенность привычки досаливания – 59,6% (данные исследования ЭССЕ-РФ, 2013г, выборка - 22 265 человек 25-64 года (8675 мужчин и 13590 женщин, ФГБУ «ГНИЦ ПМ» Минздрава России)

\* [http://www.gks.ru/free\\_doc/new\\_site/food1/survey0/index.html](http://www.gks.ru/free_doc/new_site/food1/survey0/index.html)

IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat

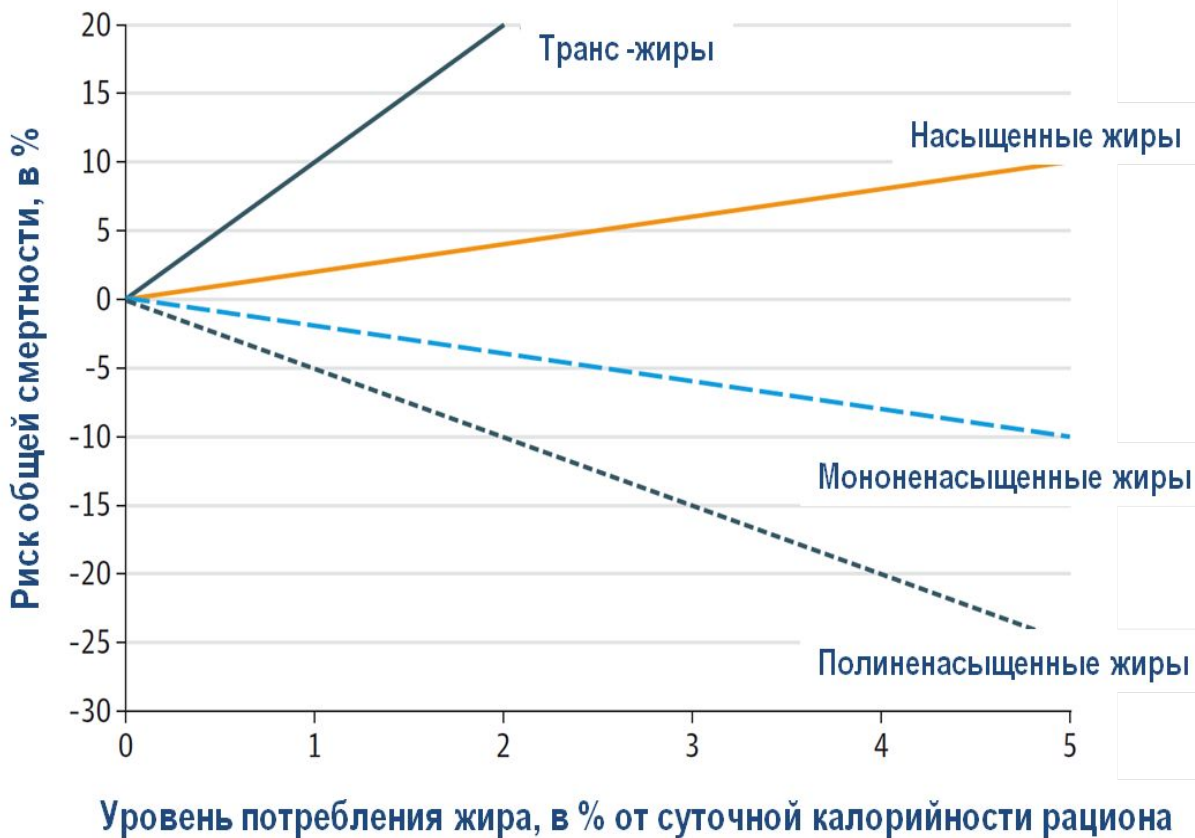
**Lyon, France, 26 October 2015** – The International Agency for Research on Cancer (IARC), the cancer agency of the World Health Organization, has evaluated the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat.

каждые 50 г переработанного красного мяса       на 18%  
каждые 100г красного мяса -      на 17%  
**при ежедневном употреблении**

- 1 000 000 случаев – потребление табака
- 600 000 случаев - потребление алкоголя
- 200 000 случаев - загрязнение воздуха
- 50 000 случаев - потребление красного мяса
- 34 000 случаев - переработанного красного мяса

*Global Burden of Disease Project*

## Ассоциированность риска общей смертности и уровня потребления отдельных видов жиров (в % от суточной калорийности рациона)





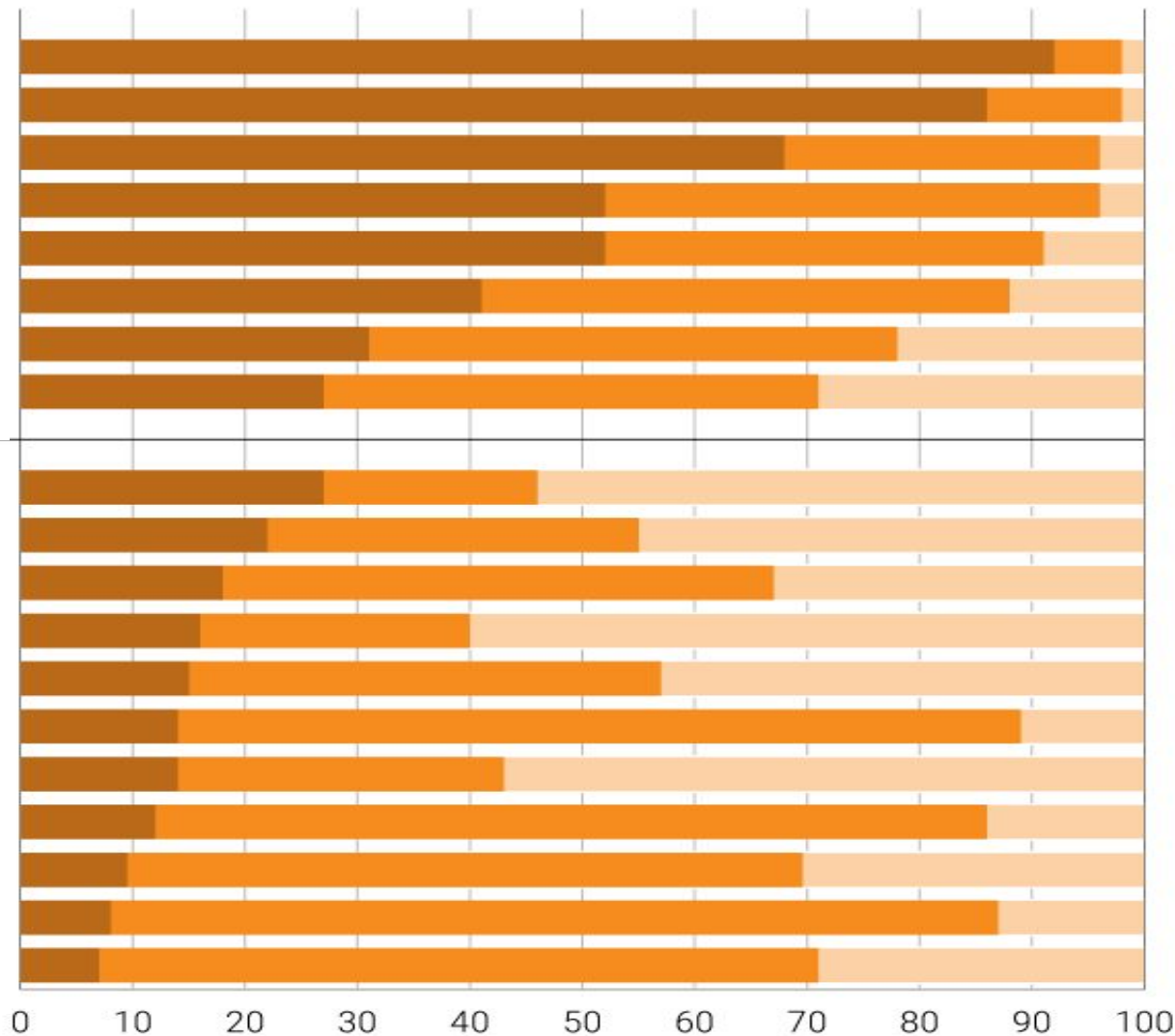
Saturated Fatty Acids
  Monounsaturated Fatty Acids
  Polyunsaturated Fatty Acids

кокосовое масло\*  
 пальмоядровое масло\*  
 сливочное масло  
 говяжий жир  
 пальмовое масло\*  
 свиное сало  
 куриный жир  
 шоттеринг\*\*

хлопковое масло  
 жир лосося  
 ореховое масло  
 соевое масло  
 кунжутное масло  
 оливковое масло  
 кукурузное масло  
 масло авокадо  
 подсолнечное  
 масло сафлоры  
 масло канола



Oils



Fatty Acid Composition (Percent of Total)

## «ПЛОХИЕ» ЖИРЫ

Старайтесь отказаться от этих продуктов



### НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Кокосовое, пальмовое масло, жирное молоко, сливочный йогурт и сливки, сыр, жирное жареное мясо, бекон, сосиски, сало.



### Транс-изомеры жирных кислот

Готовая выпечка: торты, вафли, кексы, печенье и бисквиты. Мягкое «бутербродное» масло и маргарин (на этикетке указано: «гидрогенизированные жиры» или «гидрогенизированное масло»),



### МОНОНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Оливковое и рапсовое масло. Авокадо и оливки. Орехи: миндаль, фисташки, фундук, кешью, арахис.



### ПОЛИНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ

Кукурузное, подсолнечное, льняное и соевое масло. Кедровые и грецкие орехи, кунжут и семена подсолнечника. Ростки пшеницы, соевые бобы, сыр тофу.



### ЖИРНЫЕ КИСЛОТЫ ОМЕГА-3

Жирная рыба: скумбрия, сельдь, семга, форель, тунец, сардины, грецкие орехи, яйца, обогащенные Омега-3.

# ТРАНС ЖИРЫ В НАШЕЙ ПИЦЕ!

- Гамбургеры



## ЗАКУСКИ

Транс-жиры содержатся так же в различных расфасованных закусках (снеках) – чипсы, обжаренные сухарики, попкорн и др.

В самых разнообразных баночно-бутылочных соусах и майонезах.

- Картошка фри



- Чебуреки

- Пицца



- Чипсы

## ФАСТ-ФУД

В результате производители получили идеальный для них с точки зрения получения прибыли продукт, ставший основой индустрии "фаст-фуда". Жареный "фаст-фуд" - самый большой источник транс-жиров. Именно на таких жирах чаще всего жарят картошку фри, пирожки, пончики, чебуреки, гамбургеры, кусочки куриного филе в панировке и многое другое. Так, что самое опасное в "фаст-фуде"- это, качество жира!



- Маргарин  
ТРАНС-ЖИРЫ

- Майонез



- Соусы



- Печенье

- Пирог



- Поп-корн



- Торты



- Пирожки

## ВЫПЕЧКА

Практически любая выпечка - пирожные, торты, пироги (особенно из песочного теста, в них добавляют гидрогенизированные жиры для придания тесту рассыпчатости), печенье, крекеры, пряники, пончики, основа для пирогов и др.

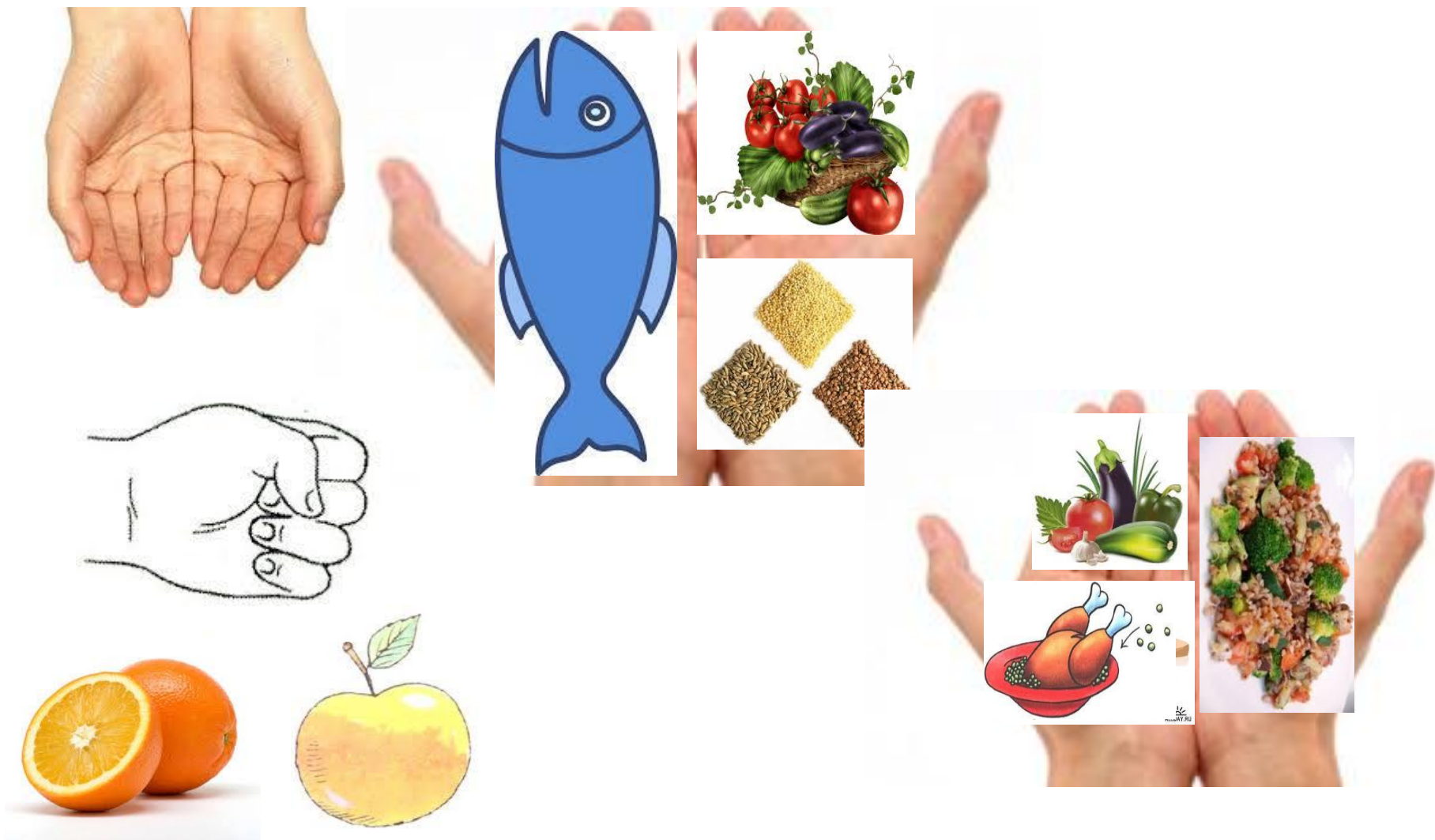
\* Многие последствия употребления жирной пищи можно нейтрализовать минеральной водой Сулинка, которая связывает и выводит из организма жиры.

# Принцип «здоровой тарелки»

- **25%** на тарелке отводится продуктам, являющихся преимущественно источниками полезного белка и жира: мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог
- **30%** - должны занимать овощи (например - салат из свежих овощей или овощное рагу)
- **25%** - отводится на зерновые или бобовые
- **20%** - это свежие фрукты или ягоды
- **200-250 мл** - напиток



# Размер индивидуальной порции или правило «ладони»



## Режим питания



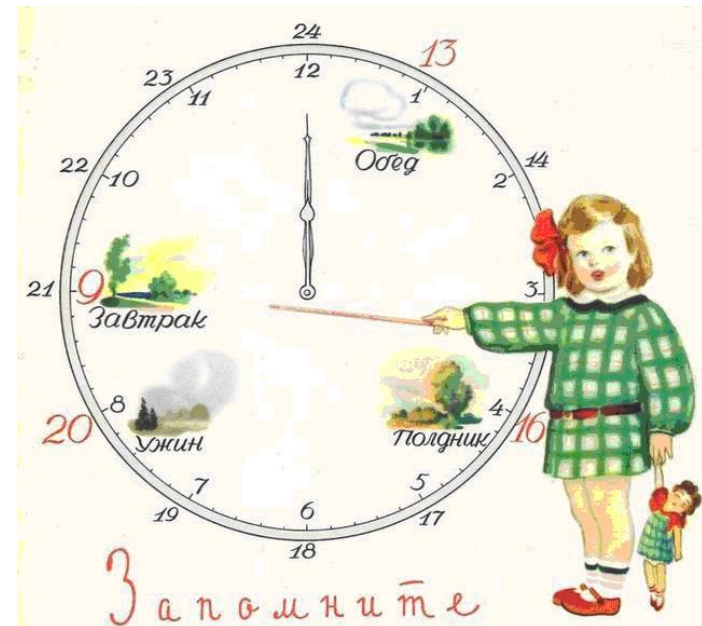
Распределение суточного рациона по калорийности:

завтрак до работы	- 25-30%
второй завтрак	- 10-15 %
обед	- 40%
ужин	- 20 %

# Режим питания



- Частота приема пищи :
- 3 основных приема пищи (завтрак, обед и ужин) и возможно 2 дополнительных
- Последний прием пищи не позднее, чем за 3-4 часа до отхода ко сну
- Интервал между завтраком и ужином не более 10 -11 часов.



## Примерный рацион питания на день:

	1 день	2 день	3 день
Завтрак	каша «Геркулес»	творог с ягодами	омлет с овощами, зеленью
	сыр 70гр, цельнозерновой хлеб	хлеб цельнозерновой	сыр, хлеб цельнозерновой
	чай/кофе – 2 ч.л.сахара	чай/кофе – 2 ч.л.сахара	чай/кофе – 2 ч.л.сахара
	инжир, курага, чернослив 2-4 ягоды	апельсин	яблоко
Обед	салат (томаты, огурцы, зелень, раст. масло)	салат (св. капуста, зелень, раст. масло)	винегрет
	рыба припущенная	куриная котлета	рыба запеченная
	перловка, цуккини, зелень	греча с грибами, зелень	рис с овощами
	напиток, груша	напиток, банан	напиток, 3 сливы
Ужин	салат красная фасоль, грибы, зелень, раст. масло	салат (редис, огурец, зелень, раст. масло)	салат (руккола, томаты, оливки, кедровые орехи, раст. масло)
	индейка запеченная	перец фаршированный мясом, овощами, зеленью	отварная говядина
	напиток, печеное яблоко	напиток, фруктовый салат	напиток, грейпфрут
Перекус	напиток, орехи, сухофрукты	напиток, орехи, сухофрукты	напиток, орехи, сухофрукты



# Устранение нутриетного дефицита – оптимизация рациона питания



## Витамин Д:

- Рыбные дни - рыба в качестве основного блюда не реже 2-х раз в неделю

**РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ ЭНДОКРИНОЛОГОВ  
КЛИНИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ 2014  
ДЕФИЦИТ ВИТАМИНА D: ДИАГНОСТИКА, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА**

**Evaluation, Treatment, and Prevention of Vitamin D Deficiency:**

**An Endocrine Society Clinical Practice Guideline.**

First published in *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, July 2011, 96(7): 1911–1930.

# Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион

Энергетическая ценность 2000 ккал



1000 ккал

На основе статьи Rebuilding the food pyramid, опубликованной в январе 2003 г. в журнале Scientific American

# Фундамент пирамиды здорового питания – ежедневная физическая /двигательная активность



2 шага/1 ступень = 0,17 ккал

10 шагов/5 ступеней = 1 ккал

10 000 Шагов = 1000 ккал



# The Baltic Sea Diet Pyramid / Healthy' Nordic Diet



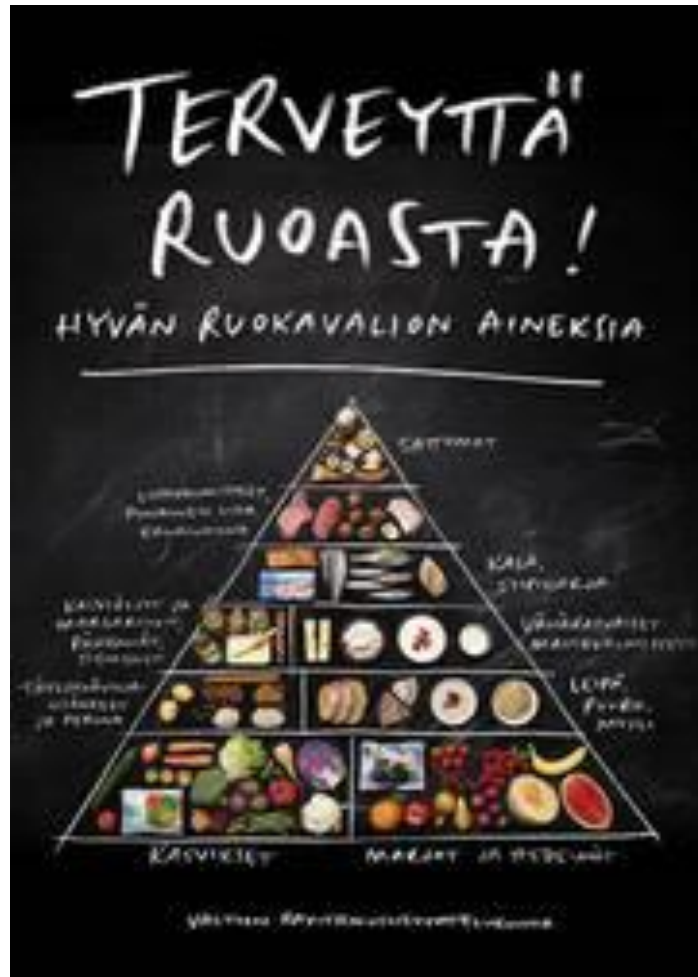
# The Baltic Sea Diet Pyramid / Healthy' Nordic Diet

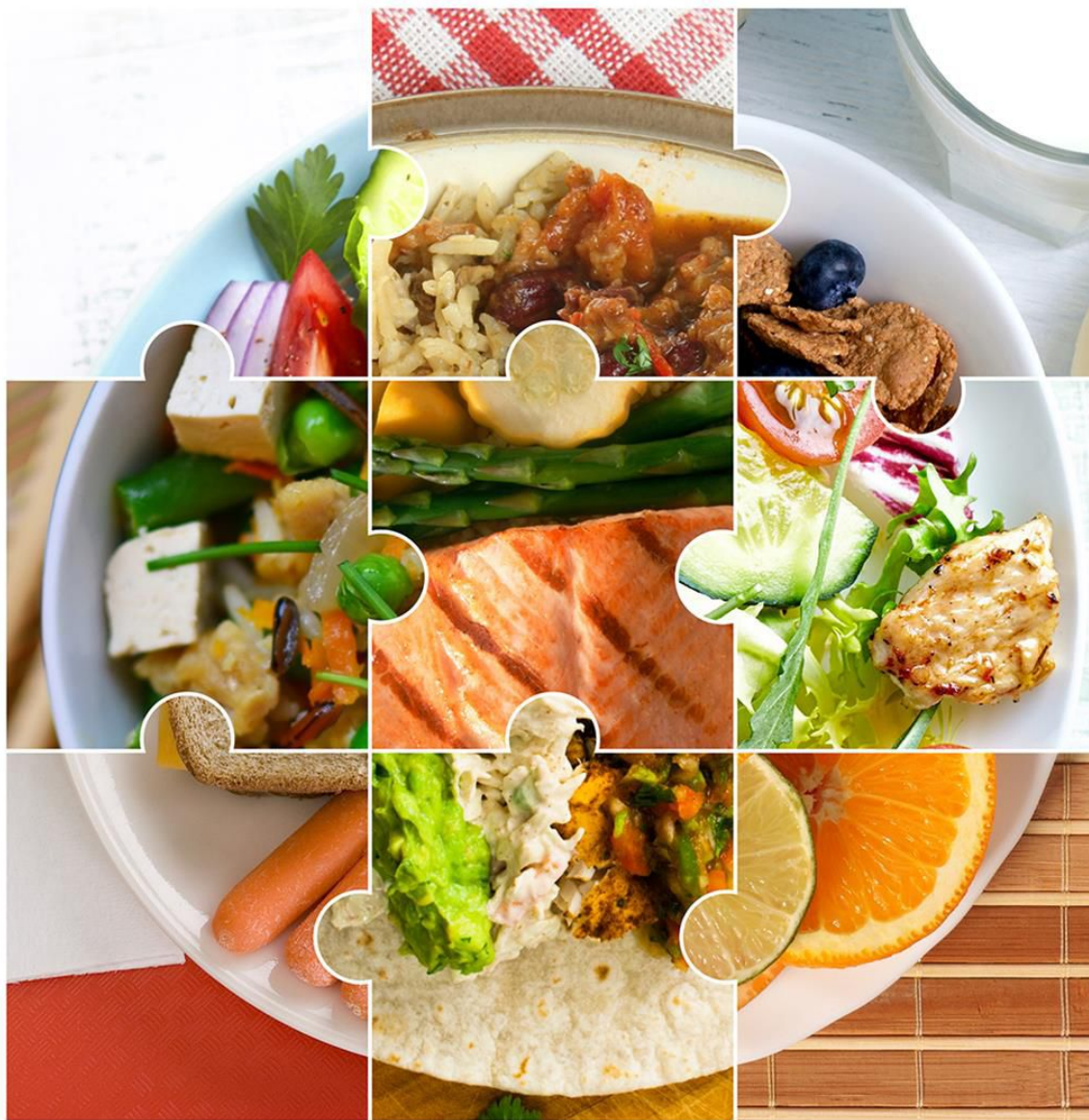


**Nordic Nutrition Recommendations 2012**  
Integrating nutrition and physical activity



Finnish nutrition recommendations 2014  
(Finnish: *Terveyttä ruoasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014*)





**DIETARY  
GUIDELINES  
FOR AMERICANS  
2015-2020  
EIGHTH EDITION**



Make half your plate  
fruits and vegetables.

Focus  
on  
whole  
fruits.

**Fruits**



**Grains**



Make  
half your  
grains  
whole  
grains.

**Dairy**



Vary  
your  
veggies.

**Vegetables**



**Protein**



Vary your  
protein  
routine.

Move to  
low-fat or  
fat-free  
milk or  
yogurt.

**Limit**



Drink and eat less sodium,  
saturated fat, and added sugars.

## АКЦЕНТ выполнен на:



- адекватное (достаточное) потребления калия, кальция, **витамина Д и пищевой клетчатки**



- ограничительное потребление добавочного сахара, насыщенных и транс- жиров, соли и алкоголя
- режиме питания (приоритет завтрака)
- кулинарной обработке



## Привычки питания, обладающие научно доказанным протективным действием в отношении ХНИЗ

- Ежедневное потребление овощей и фруктов в количестве не менее 400 г. Можно больше – меньше нельзя!
- Приготовлении пищи с использованием растительных масел и не использование животных жиров в приготовлении блюд
- Употребление молочных продуктов с низким содержанием жиров
- Употребление рыбы не реже 2 раз в неделю, а красного мяса не чаще 2-3 раз в неделю



1. придерживайтесь рационального питания
2. всегда завтракайте
3. будьте физически активны – 10 000 шагов в сутки
4. соблюдайте режим сна и отдыха. Лучше поспать, чем поесть!
4. следите за основными параметрами: вес тела и окружность талии - взвешивайтесь и измеряйте окружность талии не реже 2-х раз в месяц, утром, натощак - до завтрака



Вариант 1:  
Творог со свежими ягодами



Вариант 2:  
Творог со свежими фруктами



Вариант 3:  
Творог с консервированными  
фруктами



Вариант 4:  
Творог со свежими овощами













**Спасибо за внимание!**

