

# Правильный рацион питания



## дети:

6мес-года-800ккал

От года-1.5-1330ккал

1.5-3лет-1480ккал

5-6лет-1990ккал

7-10лет-2380ккал

11-13лет-2860ккал

## подростки:

юноши: 14-17лет-3160

Девушки: 14-17лет-2760

## средний возраст:

18-39лет-2800ккал

40-60лет-2900ккал

## Люди пожилого возраста

60-70лет-2200ккал

Старше 70 лет-2000ккал

# Рацион

## дня

### ЗАВТРАК

1. гречка-329ккал
2. масло-734ккал
3. молоко3.5%-250ккал
- Сахар-390ккал

### ПОЛДНИК

1. кефир-63ккал

### обед

1. картошка-83ккал
2. морковь-33ккал
3. хлеб-226ккал
4. макароны-330ккал
5. окорок-155ккал

### ужин

1. картошка-83ккал
2. сосиски-204ккал
3. хлеб-226ккал

Таблица калорийности из расчета на 100 г продукта

Фрукты и ягоды		Перец сладкий	19	Хлебо-булочные		Крупа ячневая	343	Конс в соевый соус		120
Абрикосы	47	Петрушка	23	Сахар	290	Кукурузные хлопья	369	Креветки		85
Авокадо	100	Помидоры	20	Лепёшка ржаная	375	Макаронные	350	Крабы		70
Алыча	38	Ревень	16	Сдобная выпечка	300	Овсяные хлопья	305	Лец		48
Ананас	44	Редис	16	Сушки, пряники	330	Пшено	351	Лососина жареная		145
Апельсин	45	Редька	25	Хлеб Дарницкий	206	Рис	337	Лососина копченая		385
Арбуз	40	Репка	23	Хлеб пшеничный	265	Соя	395	Минтай		70
Бананы	90	Салат	11	Хлеб ржаной	210	Фасоль	328	Морская капуста		16
Брусника	45	Свёкла	40	<b>Молочные продукты</b>		Чечевица	310	Навага		44
Виноград	70	Тыква	20	Ацидофилин (3,2%)	58	Ячменные хлопья	315	Окунь		95
Вишня	25	Укроп	30	Брынза коровья	260	<b>Мясопродукты</b>		Раки		75
Грейпфрут	30	Хрен	49	Йогурт (1,5%)	51	Баранина жирная	316	Салака		98
Груша	42	Чеснок	60	Кефир жирный	60	Ветчина	365	Севрюга		137
Дыня	45	Шпинат	16	Кефир (1%)	38	Говядина тушеная	180	Сельдь атлантическая		57
Ежевика	32	Щавель	17	Кефир (0%)	30	Говядина жареная	170	Судак		43
Земляника	38	<b>Грибы</b>		Молоко (3,2%)	60	Грудинка	475	Треска		59
Киви	59	Грибы белые	25	Молоко цельное	68	Гусь	300	Шпроты в масле		250
Кизил	41	Грибы сушёные	210	Мороженое	220	Индейка	150	Щука		41
Клюква	33	Грибы вареные	25	Простокваша	59	Колбаса вареная	250	<b>Соус и жиры</b>		
Крыжовник	48	Грибы в сметане	230	Ряженка	85	Колбаса копченая	380	Жир топленый		930
Лимон	30	Грибы жаренные	165	Сливки (10%)	120	Корейка	430	Кетчуп		80
Малина	45	Опята	20	Сливки (20%)	300	Крольчатина	115	Майонез		625
Мандарин	41	Подберезовики	30	Сметана (10%)	115	Курица вареная	135	Майонез лёгкий		260
Персики	45	Подосиновики	30	Сметана (20%)	210	Курица жареная	210	Маргарин сливочный		745
Слива	44	<b>Орехи и семечки</b>		Сыр голландский	357	Печень говяжья	100	Маргарин бутербродный		670
Смородина	43	Семечки	580	Сыр Ламбер	377	Почки	66	Маргарин для выпечки		675
Черешня	53	Орехи Грецкие	650	Сыр Пармезан	330	Сардельки	160	Масло кукурузное		900
Черника	44	Орехи земляные	470	Сыр российский	371	Свинина отбивная	265	Масло оливковое		824
Яблоки	45	Орехи Кедровые	620	Сыр колбасный	278	Свинина тушеная	350	Масло подсолнечное		900
<b>Овощи и зелень</b>		Миндаль	600	Сырки творожные	380	Сердце	87	Масло сливочное		750
Баклажаны	28	Фисташки	620	Творог нежирный	80	Сосиски	235	Масло соевое		900
Зелёный горошек	75	Фундук	670	Творог со сметаной	260	Телятина	90	Масло топленое		885
Кабачки	18	<b>Сушеные плоды</b>		Творог (18%)	226	Утка	405			
Капуста белокочанная	23	Изюм	270	<b>Зерновые и бобовые</b>		Язык	165			
Капуста брюссельская	12	Инжир	290	Горох Зелёный	280	<b>Морепродукты</b>				
Капуста квашеная	28	Кышмиш	310	Мука Пшеничная	348	Икра зернистая	250			
Капуста красная	27	Курага	290	Мука Ржаная	347	Икра кетовая	245			
Капуста цветная	18	Финики	290	Какао-порошок	375	Икра минтая	130			
Картофель отварной	60	Чернослив	290	Крупа Гречневая	346	Кальмар	75			
Лук зелёный	18	Яблоки	210	Крупа манная	340	Карп	46			
Лук репчатый	43	<b>Яйца</b>		Крупа овсяная	374	Карп жареный	145			
Морковь	33	Яйцо куриное 1 шт.	65	Крупа перловая	342	Кета	157			
Огурцы свежие	15	Яичный порошок	540	Крупа пшеничная	352	Конс рыбные в масле	320			



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ-ЭТО

- .Сила.**
- .Энергия.**
- .Крепкое  
здоровье.**
- .Счастье.**
- .Ум.**
- .Красота.**
- .Здоровый сон.**



Здоровье- это хорошее настроение

Здоровье –это запас прочности организма

Здоровье- это бесценный



**Здоровье –это  
жизнь!**

- есть нужно 4-5 раз в день, желательно всегда в одно и то же время;
- особое внимание уделять завтраку, ужин должен быть легким и не слишком поздним;
  - из меню должна быть исключена или сведена к минимуму жирная, острая, соленая, маринованная, копченая пища;
  - крупы, фрукты и овощи должны стать неизменным атрибутом ежедневного рациона;
  - мясо также рекомендуется есть ежедневно, однако оно должно быть нежирным (говядина, курица, кролик, нежирные сорта рыбы) и употребляться в пищу в ограниченном количестве (не более 80 г в день);
  - не менее 3 раз в неделю нужно употреблять кисломолочные продукты: творог, кефир, ряженку, сыр;
  - не забывайте и об орехах, бобовых, морепродуктах — 2-3 раза в неделю стоит включать их в свой рацион;
  - жидкость в виде обычной или минеральной воды, соков, компотов, киселей должна употребляться в достаточном количестве — не менее полутора литра в сутки;
  - газированные и алкогольные напитки стоит свести к возможному минимуму, в идеале — вовсе исключить их из рациона;
  - вечным табу, не терпящим никаких послаблений, должны стать различные

