



Tervise  
Arengu  
Instituut



**Простые  
рекомендации по  
здоровому  
питанию**

---



## ЕСТЬ МОЖНО ВСЁ

Не существует какой-либо суперпищи, планов питания или чудесных средств, которые приносили бы здоровье или способствовали снижению веса без каких-либо усилий. В то же время существуют простые истины, придерживаясь которых можно стать более здоровым и активным.

Ни один продукт не является полезным или вредным, здоровым или нездоровым - все зависит от количества и частоты его употребления. Огромную важность представляет полностью все питание и образ жизни в целом.

Во время еды следует помнить о четырех основных принципах

- по мере необходимости
- сбалансированно
- умеренно
- разнообразно

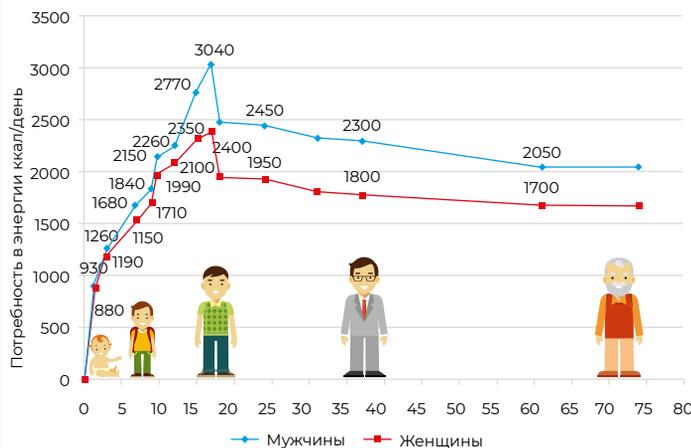
### По мере необходимости

Из пищи наш организм получает необходимые питательные вещества и энергию. Их количество зависит от:

- возраста
- пола
- образа жизни
- состояния здоровья
- множества других факторов



Энергия тратится на основной обмен веществ (т.е. на дыхание, переваривание пищи, мыслительные процессы, работу сердца и т.д.), однако также она нужна для движения. Например, потребность в энергии у подростка выше, чем у человека в более взрослом возрасте, во время беременности и кормления грудью увеличивается потребность в определенных питательных веществах, и потребность в энергии у физически активного человека выше, чем у офисного работника. **Средняя суточная потребность в энергии у женщин составляет 2000 ккал, а у мужчин 2600 ккал.**

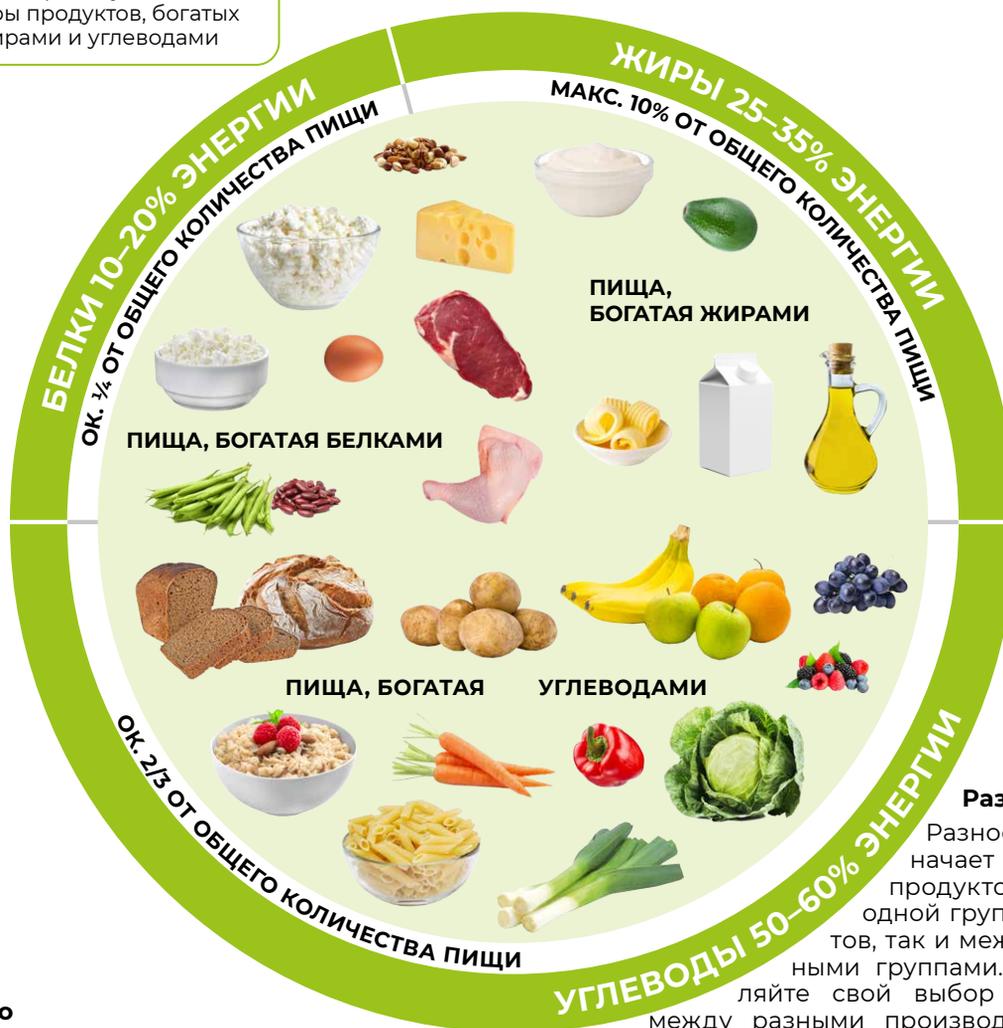


Средняя суточная потребность в энергии в зависимости от возраста и пола

### Сбалансированно

Важно не только то, что мы получаем энергию из пищи, но также тот факт, что энергия должна поступать из разных питательных веществ, и их соотношение между собой должно быть сбалансировано.

Какая часть энергии должна поступать из белков, жиров и углеводов, а также примеры продуктов, богатых белками, жирами и углеводами



### Умеренно

Распространено утверждение, что вся самая вкусная еда - либо вредна для здоровья, либо способствует появлению лишнего веса. На самом деле, все не так уж плохо, и есть можно все, однако нужно следить за количеством употребляемых продуктов и частотой их употребления. Некоторые продукты можно употреблять часто и в больших количествах, а другие - реже и в небольших количествах. Особенно осторожно стоит употреблять очень соленую, сладкую и жирную пищу, а также алкоголь.

### Разнообразно

Разнообразие означает как выбор продуктов, в рамках одной группы продуктов, так и между различными группами. Распределяйте свой выбор продуктов между разными производителями и торговыми марками, например, на одной неделе кушайте один сорт хлеба, а на следующей неделе - другой.

Питаясь разнообразно, можете быть уверенным в том, что вы получаете все необходимые питательные вещества организм будет более здоровым и будет лучше справляться со своими задачами. Важно разнообразить употребляемые в пищу продукты также для того, чтобы организм поступало как можно меньше различных добавок (например, глутамат натрия), а также загрязняющих веществ (например, тяжелые металлы).

# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

Для того, чтобы получить более ясный обзор групп продуктов и их пропорций, используется пищевая пирамида. В заключительной части брошюры содержится также пирамида движения, которая обращает внимание на важность правильных физических упражнений.

При составлении рекомендаций предполагалось, что человек употребляет продукты из всех основных групп продуктов, алкоголь употребляет умеренно или вообще не употребляет, не курит, ведет активный образ жизни, достаточно отдыхает, и у него отсутствуют хронические заболевания.

Пищевая пирамида составлена таким образом, чтобы продемонстрировать, какое количество пищи в неделю должен съедать человек, который в среднем расходует в день около 2000 ккал энергии.

## РЕКОМЕНДОВАННЫЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ СТОЛ ЖИТЕЛЯ ЭСТОНИИ



Приблизительное количество пищи при потребности в энергии в 2000 ккал

В рамках существующих в Эстонии пищевых рекомендаций продукты разделены на **пять основных групп**, и из каждой из них ежедневно можно употреблять в пищу какие-либо продукты:

1. продукты, богатые крахмалом - зерновые продукты и картофель
2. овощи и фрукты, ягоды
3. молоко и молочные продукты
4. рыба, мясо птицы, яйца, мясо и приготовленные из них продукты
5. добавляемые пищевые жиры, орехи, семена и маслосодержащие плоды

В течение недели также следует разнообразить потребление в рамках групп продуктов, например, употреблять в пищу разные каши. Помимо продуктов, включенных в эти группы продуктов, люди также употребляют продукты, которые не являются необходимыми с точки зрения питания, например, сладости, и которые следует есть как можно меньше и реже.

## ФАКТИЧЕСКИЙ ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ СТОЛ ЖИТЕЛЯ ЭСТОНИИ



Среднее количество пищи на 2000 ккал, употребляемое взрослым человеком в течение недели  
Источник: исследование привычек населения в области питания 2014

### Большинству людей следует:

- есть больше цельнозерновых продуктов (хлеб, каши)
- есть больше овощей в т.ч. бобовых
- есть больше различных фруктов и ягод
- заменить сладкие молочные изделия на аналогичные варианты без вкусовых добавок
- есть меньше свинины и говядины (прежде всего, приготовленных из них продуктов, богатых насыщенными жирными кислотами, и слишком соленых)
- есть больше блюд, приготовленных из свежей, охлажденной или замороженной рыбы
- есть больше орехов и семян
- есть меньше сладких и соленых закусок
- заменить слишком сладкие прохладительные напитки и напитки из сока чистой водой
- намного больше двигаться

При составлении пищевых рекомендаций в Эстонии относительно количества различных продуктов в качестве единицы измерения используются порции, рассчитанные согласно рекомендациям, связанным с потреблением энергии и питательных веществ, а также хозяйственным мерам объема, которыми мы пользуемся ежедневно.

#### Примеры продуктов в группах продуктов, которые можно есть каждый день

##### ОВОЩИ

женщина 3–5 порций  
мужчина 4–7 порций

##### 1 порция:

- ок. 2 ст.л. бобовых
- горсть (100 г.) других овощей



##### ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

женщина 2–3 порции  
мужчина 3 порции

##### 1 порция:

- горсть (100 г.) фруктов или ягод



##### РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО

женщина 5 порций  
мужчина 6–7 порций

##### 1 порция:

- 1 ч.л. (5 г.) сливочного масла
- 1 ч.л. (5г.) растительного масла



### Ниже приведены примеры одной порции:

- один ломтик ржаного хлеба или сепика
- одна картофелина среднего размера
- горсть фруктов или овощей
- ок. 30 грамм мяса
- стакан молока
- одно яйцо
- одна столовая ложка орехов

В приложении на странице 24–25 указаны приблизительные рекомендованные порции по группам продуктов на каждый день. Точные размеры порций можно найти на странице [toitumine.ee](http://toitumine.ee)

В пищевой пирамиде также указаны приблизительные пропорции - сколько продуктов можно есть в течение недели из одной или другой группы продуктов. Если соблюдать эти инструкции, организм будет получать белки, жиры, витамины, минералы и клетчатку в правильном соотношении и количестве.

**Все пять основных групп продуктов в пищевой пирамиде одинаково важны с точки зрения разнообразного и сбалансированного питания.** Некоторые виды продуктов можно употреблять в пищу ежедневно, а другие продукты следует распределить на неделю.

##### ХЛЕБ, СЕПИК, ЗЕРНОВАЯ БУЛКА

женщина 3–4 порции  
мужчина 4–6 порций

##### 1 порция:

- ок. 1 ломтик (30–50 г.)



##### КАШИ, ВАРЕННЫЕ ЗЕРНОВЫЕ

женщина 2–4 порции  
мужчина 3–6 порций

##### 1 порция:

- 1 дл (100 г.) каши вареной на воде
- 1 дл (70г.) вареных макарон



## ЕШЬТЕ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

##### МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

женщина 2–3 порции  
мужчина 3 порции

##### 1 порция:

- 1 стакан (200 г.) молока, кефира, йогурта без вкусовых добавок
- 2–4 ломтика (20–40 г.) сыра
- 1–1,5 дл (100–150 г.) творога или зерненого творога без вкусовых добавок



**Примеры продуктов в группах продуктов, которые следует распределить на неделю**

- ок. 10 картофелин
- не менее:  
150 г. жирной рыбы  
150 г. нежирной рыбы
- ок. 4 яиц
- максимально, например:  
450 г. мяса птицы  
200 г. свинины или говядины
- семена, орехи ок. 15 ст.л.



**Примеры того, насколько большой может быть одна порция сладких и соленых закусок**



- 100 мл лимонада, напитка из сока или другого сладкого напитка
- 2 ч.л. сахара
- 1 ч.л. меда
- 1 ст.л. варенья
- 1/3 творожного сырка
- 1 печенье
- маленький кусочек пирожного или торта
- 1 конфета
- 1 небольшой кусочек булочки
- немного (10 г.) халвы
- 2 небольших кусочка шоколада
- 7–10 г. попкорна
- 7–10 г. картофельных чипсов
- 7–10 г. чесночных хлебцев

**Сладкие и соленые закуски следует употреблять в пищу настолько редко и мало, насколько это возможно, в день максимально 4 порции.**

# ГРУППЫ ПРОДУКТОВ

Блюда по большей части состоят из продуктов из разных групп. Поэтому, при приготовлении пищи, следует, например, учитывать молоко в число порций молочных продуктов, а жир - в число порций добавляемых пищевых жиров. Используемое при приготовлении салата масло также следует учитывать в число порций добавляемых пищевых жиров, а сметану - в число молочных продуктов. Этот принцип следует учитывать при приготовлении всех блюд.

## 1. ПРОДУКТЫ, НАСЫЩЕННЫЕ КРАХМАЛОМ – ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ И КАРТОФЕЛЬ

Зерновые и картофель - это хороший источник углеводов, а особенно крахмала, и поэтому именно из продуктов в этой группе человек получает примерно треть от общего количества энергии. Из этой группы человек также получает большую часть клетчатки. **Если вы употребляете в пищу меньше порций из этой группы, следует увеличить количество порций овощей.**

### На что обратить внимание?

- следует отдавать предпочтение цельнозерновому, ржаному хлебу, хлебу с семенами, сепику, цельнозерновой булке, а не обычным булке и хлебу
- следует отдавать предпочтение кашам из гречневой, овсяной, пшенной, ячневой, ржаной муки, а также из разных видов зерен, а не манной каше, рису или макаронам
- следует отдавать предпочтение вареному картофелю и картофельному пюре, а не сильно жареному или приготовленному во фритюре картофелю

## 2. ОВОЩИ И ФРУКТЫ, ЯГОДЫ

Из фруктов и овощей мы получаем витамины (например, витамин С, фолаты) и минеральные вещества (например, калий, магний), а также воду и клетчатку. Многие бобовые также являются хорошим источником белков, железа, цинка, витаминов группы В (за исключением В<sub>12</sub>) и крахмала.

Следует учитывать как свежие овощи и фрукты, так и продукты в составе других блюд (например, в салатах, тушеных блюдах, запеканках, супе).

Согласно пищевым рекомендациям в эту группу не входят:

- картофель, который входит в группу продуктов, богатых крахмалом

- оливки и авокадо, которые входят в группу добавляемых пищевых жиров, орехов, семян и маслосодержащих плодов
- варенье, нектары и соковые напитки, которые входят в группу сахара, сладких и соленых закусок

### На что обратить внимание?

- примерно половину от общего количества овощей следует употреблять в пищу после термической обработки
- как правило, в прошедшие промышленную обработку фруктовые и ягодные соки не разрешается добавлять сахар, но так как они содержат, так сказать, натуральный сахар, они в любом случае дают довольно много энергии. Не рекомендуется пить сок более двух стаканов в неделю. Частое употребление сока также не рекомендуется с точки зрения здоровья зубов. Поэтому следует отдавать предпочтение чистой воде без каких-либо добавок
- грибы менее насыщены энергией, чем большинство овощей, и содержащиеся в них белки довольно трудно усваиваются. По сравнению с другими продуктами грибы имеют более низкую пищевую ценность, и поэтому не рекомендуется употреблять их в пищу очень часто или в больших количествах

## 3. МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Молоко и молочные продукты - это хорошие источники белков, жиров, витаминов (например, витамин А и витамины группы В) и кальция. В обогащенных молочных продуктах также содержится витамин D<sub>3</sub>. Молочные белки содержат все необходимые для D<sub>3</sub> организма незаменимые аминокислоты. В молоке содержится молочный сахар, или лактоза. Молочные жиры - это важный строительный материал для клеток и источник энергии, особенно для растущего и развивающегося организма.

Согласно пищевым рекомендациям, в эту группу не входят:

- сливочное масло, которое входит в группу добавляемых пищевых жиров
- очень сладкие и/или жирные молочные продукты (например, творожные сырки, пудинг, мороженое, сгущенное молоко, которые входят в группу сахара, сладких и соленых закусок)



К сожалению, в некоторые молочные продукты, например, сладкие йогурты и творожные кремы, добавлен сахар в довольно большом количестве. **Поэтому при употреблении в пищу сладких молочных продуктов также следует учитывать порции для продуктов, которые входят в группу сладких продуктов.** В зависимости от продукта, на 100 г. следует добавлять одну порцию сладкого продукта.

#### На что обратить внимание?

- следует отдавать предпочтение молочным продуктам без добавления сахара

## 4. РЫБА, МЯСО ПТИЦЫ, ЯЙЦА, МЯСО И ПРИГОТОВЛЕННЫЕ ИЗ НИХ ПРОДУКТЫ

### Рыба

Содержащиеся в рыбе белки богаты незаменимыми аминокислотами. Примерно 200 грамм лосося или 100 грамм салаки после термической обработки обеспечивает количество витамина D<sub>3</sub> на двое суток. Жирная рыба и некоторые продукты из рыбы, содержат в большом количестве витамин А. В рыбе и морепродуктах также содержатся другие необходимые для организма витамины (например, витамины E, B<sub>12</sub>) и минеральные вещества (например, кальций, селен и йод). Жирная и очень жирная рыба является основным источником омега-3 жирных кислот.

Жиры, который содержится в рыбе, не стоит бояться - большинству из нас следует есть больше рыбы.

Существует ошибочное мнение, что жиры животного происхождения - не полезны, а растительного происхождения - полезны для организма. На самом деле, следует внимательно изучать состав жиров. Например, в рыбе содержится много очень необходимых для организма полиненасыщенных жирных кислот, особенно омега-3, и поэтому нельзя утверждать, что жиры животного происхождения не полезны для организма.

#### На что обратить внимание?

- если вы выбираете обработанную рыбу, следует отдавать предпочтение продуктам с небольшим содержанием соли. А еще лучше самостоятельно готовить еду из свежей (или замороженной) рыбы
- икра и креветки содержат много холестерина

### Мясо птицы и мясо

В мясе птицы и в красном мясе содержится полезное для организма соотношение незаменимые аминокислоты и имеются все аминокислоты. Мясо и мясные продукты, особенно субпродукты, также являются очень хорошим источником легко усваиваемого железа. Печень - это хороший источник витаминов А и B<sub>12</sub>. В то же время субпродукты содержат много холестерина. Многие виды мяса содержат в значительном количестве различные витамины группы В (например, B<sub>6</sub> и B<sub>12</sub>), а также цинк и селен.

#### На что обратить внимание?

- следует отдавать предпочтение маложирному мясу птицы
- следует меньше употреблять в пищу красного мяса и приготовленных из них продуктов, таких как ветчина, колбаса и т.п.
- при приготовлении мяса не следует увлекаться его обработкой
- печень можно есть лишь несколько раз в месяц, т.к. в печени могут скапливаться вредные вещества (например, тяжелые металлы)



### Яйца

Яйца содержат хорошо усваиваемые белки (в т.ч. незаменимые аминокислоты), жиры, витамины (например, А, D<sub>3</sub>, фолаты) и минеральные вещества (например, железо, йод). Содержание холестерина в яйцах довольно высокое, однако его содержит только лишь яичный желток.

## 5. ДОБАВЛЯЕМЫЕ ПИЩЕВЫЕ ЖИРЫ, ОРЕХИ, СЕМЕНА, СЛИВОЧНОЕ МАСЛО И МАСЛОСОДЕРЖАЩИЕ ПЛОДЫ

**В этой группе продуктов содержатся наиболее насыщенные энергией продукты.**

Орехи и семена содержат довольно много жиров, в основном необходимых для организма ненасыщенных жирных кислот. Помимо большого содержания жира, орехи и семена также являются хорошим источником клетчатки, витаминов и минеральных веществ.

Сливочное масло содержит много насыщенных жирных кислот и витамина А. Некоторые маргарины могут быть обогащены витаминами.

В растительных маслах, помимо жиров, а в особенности ненасыщенных жирных кислот, также содержится большое количество витамина Е.



Нельзя сказать, что исключительно правильно употреблять в пищу только лишь какой-то конкретный вид жира. Здесь также следует руководствоваться принципом разнообразия. Например, среди жиров растительного происхождения также имеются жиры с очень большим содержанием насыщенных жирных кислот - кокосовый и пальмовый жир. Насыщенные жирные кислоты не являются крайне необходимыми для организма, и поэтому их нужно употреблять в пищу реже.

### На что обратить внимание?

- растительные масла по способу изготовления можно разделить на масла холодного отжима и рафинированные масла. Масло холодного отжима содержит больше витаминов, чем рафинированное, и прекрасно подходит для приготовления салатов
- для жарки больше подходит очищенное, или рафинированное масло, т.к. в маслах холодного отжима при высокой температуре могут образовываться вещества, вызывающие раковые опухоли

**Ни одно из растительных масел нельзя в процессе приготовления пищи нагревать до появления дыма!**



## САХАР, СЛАДОСТИ И СОЛЕННЫЕ ЗАКУСКИ

Входящие в эту группу продукты дают много энергии, могут содержать много сахара, соли или жира.

Эти продукты не содержат клетчатки, витаминов, минеральных веществ, незаменимых аминокислот или жирных кислот в какой-либо существенной степени. Если вы все же хотите съесть продукты из этой группы, употребляйте их в пищу в очень ограниченных количествах.

## АЛКОГОЛЬ

**Алкоголь не является продуктом, необходимым для жизнедеятельности организма**

Хотя утверждается, что, например, красное вино в небольших количествах полезно, все же польза, которую можно получить от его употребления, не перевешивает возможный вред.

**Если человек все же употребляет алкоголь, его количество должно быть умеренным и в течение недели следует воздерживаться от алкоголя. Например, женщинам нельзя употреблять в день более 100 мл вина или более 250 мл пива, а мужчинам соответственно - более 200 и 500 мл.** Данное количество алкоголя нельзя суммировать и выпивать все сразу.

Алкоголь абсолютно нельзя употреблять беременным женщинам. Также как и детям и подросткам, так как это затормаживает развитие их мозга.

Если вы употребляете алкоголь, следует сократить потребление энергии за счет уменьшения количества порций сладостей, сладких и соленых закусок.

Продолжительное и чрезмерное употребление алкоголя является серьезным фактором риска в плане появления различных проблем со здоровьем, и избыточное количество энергии, которое человек получает с алкоголем, приводит к набору веса.

## КАКИМ ОБРАЗОМ МОЖНО ПИРАМИДУ И ЗНАНИЯ ПОВСЕДНЕВНОМ

Приблизительное суточное количество продуктов распределено на приемы пищи

Завтрак ок. 20–25% энергии



Обед ок. 25–30% энергии



Перекусы ок. 25% энергии



Ужин ок. 25–30% энергии



Следует помнить о том, что, помимо питания, для поддержания здоровья также нужно пить достаточное количество воды, двигаться и отдыхать. Взрослый человек должен каждый день выпивать 2–3 стакана чистой воды.

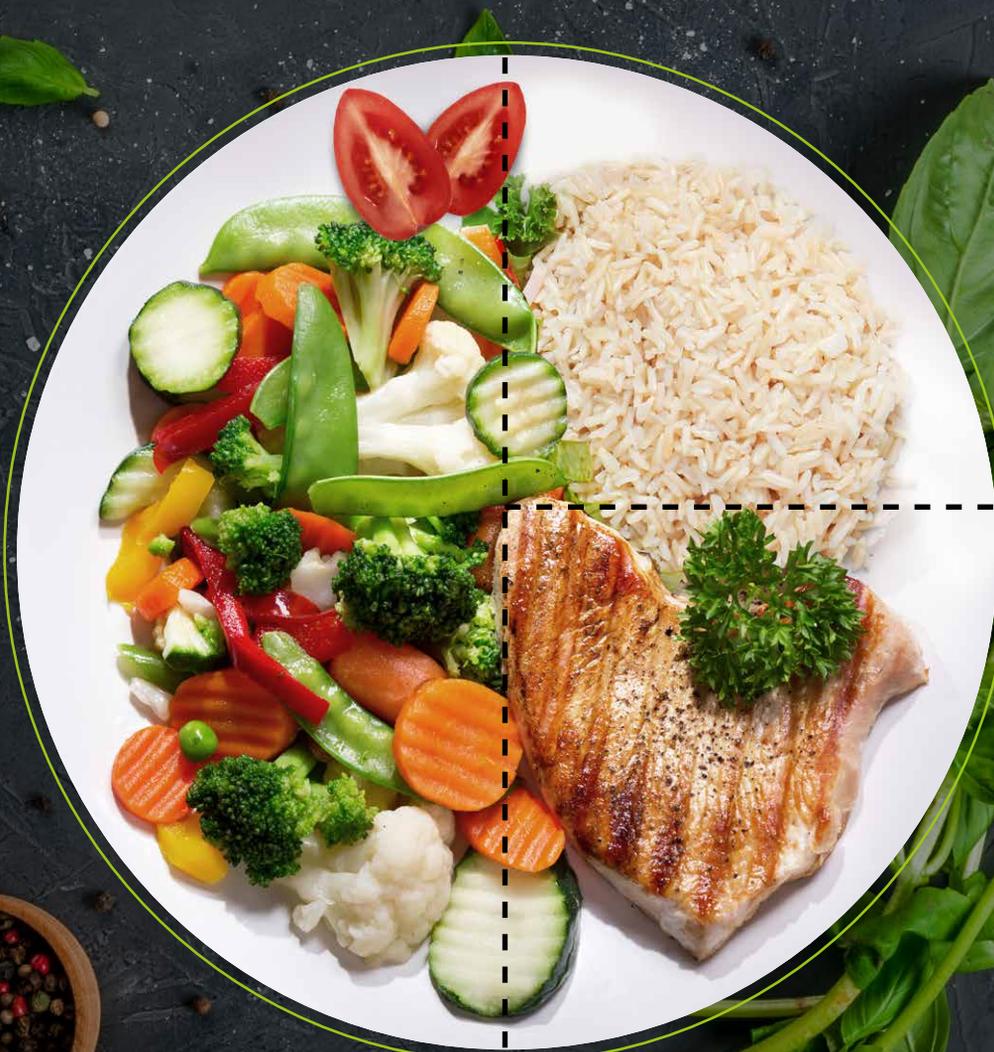
## ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПИЩЕВУЮ О ПОРЦИЯХ В ПИТАНИИ?

Пища	Количество, г.
<b>ЗАВТРАК</b>	
Каша из 4 злаков с бананом и черной смородиной	250/100/100
Зерновой кармашек с сыром	35/10
Кофе с сахаром	200/10
<b>ОБЕД</b>	
Лосось, йогурт без вкусовых добавок, картофель, брокколи свекла, морковь, фасоль	50/50/200/100/100/50/50
Зерновой хлеб	50
Кефир	200
Яблоко	150
<b>ПЕРЕКУС</b>	
Йогурт без вкусовых добавок, банан, овсяные хлопья, кешью, темный шоколад	250/100/10/10/15
<b>УЖИН</b>	
Салат: куриное филе, вареное яйцо, салат Айсберг, зерновый творог, томат, тыквенные семечки, оливковое масло	70/30/50/50/100/10/10
Сепик со сливочным маслом	25/5
Чай с медом	250/10
<b>В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ</b>	
Вода	3 стакана (мин. 600 мл)

Пейте минеральную воду с повышенным содержанием натрия только в том случае, если вы сильно пропотели. Вода с вкусовыми добавками и витаминами содержит добавленный сахар или подсластители и не предназначена для утоления жажды.

При составлении тарелки с продуктами на обед или ужин следует руководствоваться "правилом тарелки".

- различные салаты или овощи после термической обработки должны по количеству составлять половину тарелки
- рыба или (птица) мясо или другие продукты, богатые белком, могут составлять около четверти
- гарнир, например, рис, картофель, гречка, макароны и т. п. - оставшуюся четверть



Помимо здорового питания также необходимо достаточно двигаться.



# ПИРАМИДА ДВИЖЕНИЯ



**ПРОВОДИТЕ МЕНЬШЕ ВРЕМЕНИ СИДЯ**

## СИДЯЧИЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Избегайте сидячего образа жизни. Дома проводите меньше времени сидя, у телевизора или за компьютером. Если у вас сидячая работа, делайте перерывы на зарядку и растяжку. Расслабление мышц и суставов поможет снизить риски для здоровья, вызванные принудительной позой.



**2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ**

## СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ, РАСТЯЖКА, УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

Выполняйте силовые упражнения на основные группы мышц – мышцы туловища, рук, бедер.

Упражнения на растяжку и йога подойдут для сохранения и повышения эластичности мышц и других тканей.

Всегда выполняйте упражнения на растяжку после силовых.

Упражнения на равновесие помогут сохранить положение тела, избежать падений, а также улучшить координацию и согласованную работу мышц.



**2-3 РАЗА В НЕДЕЛЮ, ИТОГО 150 МИНУТ**

## АЭРОБНЫЕ НАГРУЗКИ

Найдите себе еженедельное подвижное занятие по вкусу. Запланируйте 2-3 интенсивных тренировки по 20-60 минут. Двигайтесь на свежем воздухе или участвуйте в групповых тренировках, которые длятся в общей сложности 150 минут в неделю.



**КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕ МЕНЕЕ 30 МИНУТ**

## ПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Организируйте жизнь так, чтобы ежедневно передвигаться пешком или на велосипеде.

Если это невозможно, спланируйте свое время так, чтобы активно двигаться хотя бы по 30 минут в день.



**Приложение. Сколько порций различных продуктов необходимо употреблять взрослая женщина или мужчина в день?**

	Порций в день		Количество энергии в одной порции, ккал
	Женщины 2000 ккал*	Мужчины 2600 ккал*	
<b>Зерновые продукты, хлеб, картофель</b>	<b>7-9</b>	<b>10-14</b>	<b>75</b>
Хлеб, сепик	3-4	4-6	
Каши, вареные злаки	2-4	3-6	
Картофель	1-2	1-2	
<b>Овощи и фрукты, ягоды</b>	<b>6-8</b>	<b>7-10</b>	
Овощи	3-5	4-7	30
Фрукты, ягоды	2-3	3	50
<b>Молоко и молочные продукты</b>	<b>2-3</b>	<b>3</b>	<b>110</b>
<b>Рыба, мясо птицы, яйца, мясо и приготовленные из них продукты</b>	<b>3-4</b>	<b>3-4</b>	<b>80</b>
Рыба	1-2	1-2	
Мясо птицы, мясо, субпродукты	1-2	1-2	
Яйца	½	½	
<b>Добавляемые пищевые жиры, орехи, семена и маслосодержащие плоды</b>	<b>6-7</b>	<b>9</b>	
Семена, орехи	1-2	2-3	60
Другие добавляемые пищевые жиры	5	6-7	50
<b>Сахар, сладости и соленые закуски</b>	<b>до 4</b>	<b>до 4</b>	<b>40</b>

Рекомендуемые порции, как правило, указаны в виде диапазона. Если выбрать из одной основной группы продуктов максимальное количество порций, то в отношении другой аналогичной группы продуктов следует выбрать минимальное количество порций. Таким образом удастся сохранить необходимое количество энергии и баланс питательных веществ. **Если в течение одной недели вы употребляете максимальноевозможноеколичествопорций из одной группы продуктов и минимальное возможное из другой группы, то на следующей неделе можно сделать все точно наоборот.**

**\* средняя суточная потребность в энергии**

Например, можно заменить:

- зерновые продукты на овощи
- молоко и молочные продукты на рыбу, мясо птицы, яйца или мясо и наоборот



## ЗАКЛЮЧЕНИЕ ОТНОСИТЕЛЬНО ОСНОВНЫХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

А какие из этих рекомендаций вы уже соблюдаете?

Готовьте себе еду самостоятельно из свежих продуктов. Как можно реже покупайте полуфабрикаты и готовые продукты	<input type="checkbox"/>
Каждый день употребляйте в пищу зерновые продукты (хлеб, каша), делайте свой выбор более разнообразным	<input type="checkbox"/>
Ешьте как минимум 300 грамм овощей в день, делайте свой выбор более разно-образным, также увеличьте потребление в пищу бобовых	<input type="checkbox"/>
Ешьте около 200 грамм фруктов и ягод в день, делайте свой выбор более разнообразным	<input type="checkbox"/>
Следует отдавать предпочтение молочным продуктам без добавления сахара	<input type="checkbox"/>
Как минимум два раза в неделю ешьте рыбу	<input type="checkbox"/>
Из различных видов мяса предпочтение следует отдавать мясу птицы	<input type="checkbox"/>
Сократите употребление свинины и говядины, особенно нужно есть меньше мясные продукты	<input type="checkbox"/>
Ешьте около 10–15 ст.л. орехов и семян в неделю	<input type="checkbox"/>
Сократите употребление сладких подслащенных напитков, сладких и соленых закусок	<input type="checkbox"/>

Не покупайте домой или на работу, а также не ешьте сами и не предлагайте на встречах с друзьями сладкие и жирные закуски (например, картофельные чипсы, чесночные хлебцы, булочки, пирожные, печенья, шоколад и т. д.)	<input type="checkbox"/>
Пейте 3 стакана чистой воды в день	<input type="checkbox"/>
Алкоголь ядовит для организма в любом количестве. Чем меньше вы будете употреблять алкоголя, тем лучше	<input type="checkbox"/>
По крайней мере три дня в неделю полностью воздерживайтесь от алкоголя	<input type="checkbox"/>
Питайтесь регулярно и не пропускайте приемы пищи	<input type="checkbox"/>
При заполнении тарелки всегда старайтесь следовать "правилу тарелки"	<input type="checkbox"/>
Ешьте медленно и во время еды не занимайтесь посторонними делами	<input type="checkbox"/>
На упаковке читайте информацию о продукте, чтобы делать более осознанный выбор	<input type="checkbox"/>
Каждый день двигайтесь не менее 30 минут, в т.ч. не менее 150 минут в неделю средняя интенсивность	<input type="checkbox"/>
Сократите количество действий, который вы выполняете сидя или перед экраном телевизора/компьютера	<input type="checkbox"/>



# Смотрите дополнительно:



Более подробная  
информация  
[toitumine.ee](http://toitumine.ee)

Материал основан в большей степени на действующих в Эстонии рекомендациях в области питания и физической активности. Полный обзор можно найти на сайте [www.terviseinfo.ee/et/toitumissoovitused](http://www.terviseinfo.ee/et/toitumissoovitused). Состав питательных веществ в продуктах взят из базы данных Nutridata ([tka.nutridata.ee](http://tka.nutridata.ee)), версия 11