

Суточный рацион семьи (энергетическая ценность и химический состав).

Здесь приведены примеры наборов из традиционных, простых и доступных пищевых продуктов, рассчитанные на различные вкусовые привязанности, отличающиеся по содержанию мяса, птицы, молочных продуктов или рыбы. На этих примерах мы попытаемся изложить основные принципы по планированию здорового питания семьи. Еще раз подчеркиваем, что вариантов наборов может быть множество, но главное необходимость соблюдения пропорции между отдельными группами продуктов и принципы построения рациона питания в целом, а не высчитывать с точностью до десятых долей грамма содержание того или иного продукта. Напомним эти основные принципы:

1. Питание должно быть максимально разнообразным и включать все виды продуктов, но

- основу здорового рациона составляют продукты из зерновых (хлеб, крупяные изделия, макароны – эти продукты должны потребляться ежедневно, в каждый прием пищи. К этой же группе следует отнести и картофель;

- в каждый прием пищи (но не реже чем 3 раза в день) следует включать разнообразные овощи или фрукты;

- молочные продукты – обязательный компонент вашего рациона, молоко, кефир и другие кисломолочные продукты, творог, сыр и другие – 2 полноценные порции в день, помня, что отдавать предпочтение следует тем из них, которые содержат меньше жира и, желательно, без добавленного сахара;

- мясо, птица, рыба, яйца – прекрасные источники белка, легкоусвояемой формы железа, витамина В₁₂, что делает эти продукты практически незаменимыми для здоровья человека, но сами они и особенно продукты их переработки, как правило, содержат много жира, с которым связывается нездоровье (все это не относится к жиру рыб!!!). Высоким содержанием белка отличаются также бобовые, орехи, семечки. Продукты этой группы обязательны для вашего рациона 1-2 раза в день;

- растительное масло – обязательный компонент рациона здорового питания и 1-2 столовые ложки его должны быть включены в готовые блюда, а не только использованы для приготовления пищи;

- ограничивайте потребление сахара и кондитерских изделий;

- ограничивайте применение поваренной соли. 5-6 г в день йодированной поваренной соли вполне достаточно для человека.

2. Не забывайте о режиме питания – у вас должно быть как минимум 2-3 полноценных приема пищи. Строить свое питание только за счет перекусов – навредить Вашему здоровью.

3. Следите за своим весом. Избыточная масса тела и ожирение – прямой путь к гипертонии, атеросклерозу, диабету, раку и другим заболеваниям.

4. Соблюдайте основные правила личной гигиены, условий и сроков хранения пищевых продуктов и готовых блюд, технологий приготовления блюд – **это поможет избежать пищевых отравлений!**

Список продуктов условно разделен на **основные, дополнительные и другие**. Именно **основные продукты формируют рацион здорового питания и должны потребляться обязательно**. Продукты дополнительного списка, как правило, ограничиваются, а их полное исключение никак не повлияет на здоровье человека, но вкусненького хочется всем. И, наконец, другие продукты, куда вошли чай, специи, уксус, соль и др. – не имеют калорий, но без них невозможно приготовить вкусную еду и, кроме этого, они (за исключением соли) содержат разнообразные биологически активные вещества, многие из которых положительно влияют на здоровье человека.

Примеры дневных наборов пищевых продуктов для семьи* из трех человек, (граммов в день)

Основные продукты	Варианты наборов на семью							На семью, на 1 неделю**
	«Мясной 1»	«Мясной 2»	«Мясной 3»	«Куриный»	«Молочный»	«Рыбный»	«Мясной с субпродуктами»	
Бобовые (фасоль, горох)	210	0	0	0	0	210	0	420
Мука пшеничная для выпечки и панировки	0	30	0	0	180	180	0	400
Рис для заправки первых блюд и приготовления каш	0	45	120	0	120	0	0	290
Другие крупы (кроме риса) для заправки первых блюд и приготовления каш	120	120	120	120	60	180	120	840

Хлеб пшеничный из муки 1-2 сорта	450	450	450	450	300	300	450	2850
Хлеб ржаной	450	600	600	450	450	450	600	3600
Макаронные изделия для приготовления гарнира	0	0	0	150	0	0	150	300
Картофель для приготовления гарнира или для заправки первых блюд	900	300	300	300	900	300	300	3300
Капуста для приготовления салата, гарнира, или для заправки первых блюд	210	900	600	600	210	300	600	3420
Огурцы и помидоры для салата	150	0	150	150	0	0	0	450
Столовые корнеплоды для салата или для заправки первых блюд	300	150	150	150	300	225	150	1425
Прочие овощи для салата или заправки первых блюд	120	90	80	120	225	150	80	870
Фрукты свежие	600	600	600	600	600	600	600	4200
Говядина для приготовления 1-х и 2-х блюд	660	150	0	0	0	0	0	810
Свинина для приготовления 1-х и 2-х блюд	0	150	0	0	0	0	0	150
Птица для приготовления 1-х и 2-х блюд	0	0	300	780	0	0	150	1230
Субпродукты (печень, сердце)	0	0	0	0	0	0	150	150
Рыба для приготовления 1-х и 2-х блюд	0	0	0	0	0	750	350	1100
Сельди	120	120	120	0	0	150	150	660
Молоко, кефир, до 2,5% жирности	600	900	900	600	1200	600	600	5400
Масло сливочное для добавления в каши	20	20	20	20	20	20	20	140
Творог, 4-9% жира	0	300	150	150	600	75	150	1430

Сыр	60	0	30	0	45	45	30	210
Масло растительное	90	90	90	90	90	90	90	630
Яйца (штук)	0	3	3	0	4	1	0	12
Сметана или майонез для заправки	30	30	30	30	30	30	30	210
Дополнительные продукты:								
Сахар для добавления в каши, чай	90	90	90	90	90	90	90	630
Конфеты и печенье	120	0	120	0	180	0	120	540
Другие продукты								
Соль, специи, чай и др.								

Примечание:

*- семья из 3-х человек: мужчина 30-35 лет со средней физической активностью, женщина 30-35 лет с низкой физической активностью и ребенок 10-12 лет. Все имеют нормальную массу тела.

** - что покупать - смотри информацию «**Недельный набор пищевых продуктов**».

Химический состав и энергетическая ценность
наборов пищевых продуктов на 1 человека в день*

Пищевые вещества	Варианты наборов на семью							Средний*
	«Мясной 1»	«Мясной 2»	«Мясной 3»	«Куриный»	«Молочный»	«Рыбный»	«Мясной с субпродуктами»	
Белки, г	91	76	70	82	89	87	82	83
% общего белка по калорийности	15,2	13,9	12,3	15,1	13,8	16,3	14,1	14,5
Жиры, г	83	81	77	84	89	68	76	80
% общего жира по калорийности	31,2	33,1	30,4	34,7	31,2	28,6	29,5	31,4
Насыщенные жирные кислоты, % калорийности	9,3	10,5	8,3	9,3	10,4	7,7	7,8	9,1
Холестерин, г	0,37	0,20	0,27	0,30	0,37	0,32	0,33	0,31
Углеводы, г	317	285	321	274	349	292	323	309
Энергетическая ценность, ккал	2396	2200	2269	2170	2575	2139	2318	2305
Витамины:								
А (ретинол эквивалент), мг	0,9	0,7	0,68	0,8	0,93	0,8	0,9	0,81
В₁, мг	1,7	1,6	1,6	1,4	1,4	1,6	1,7	1,6
С, мг	80	102	92	91	75	66	86	84
Минеральные вещества:								
Кальций, мг	767	800	810	633	1126	763	741	806
Железо, мг	27	20	21	19	19	21	22	22

* Наборы пищевых продуктов по основным параметрам соответствуют формуле оптимального питания