

# ***О ПОЛЬЗЕ ПРОДУКТОВ...***

Жиры, сладкое, соленое, алкоголь  
Употреблять редко из-за их низкой питательной ценности.

## Молочные продукты

Содержат: белок, кальций, витамины группы А (цельномолочные продукты), цинк, магний, йод.  
Количество порций - 2-3 в день (1 порция равна 40г сыра, 200мл молока или йогурта, 1/2 чашки творога)

## Овощи

Содержат: пищевые волокна, витамины А и С, фолиевую кислоту, калий, железо.  
Рекомендованное количество порций - 3-5 или более. Обязательна одна порция желтых или зеленых овощей, содержащих витамин А, ежедневно (1 порция равна 1 чашке измельченной зелени, 1/2 чашки протертой моркови, 175 мл



## Мясо, птица, рыба, орехи и бобовые

Содержат: белок, витамины групп А и В, пищевые волокна (орехи и бобовые), железо и цинк.  
Количество порций - 2-3 в день (1 порция равна 50-70г мяса или рыбы, 2 яйцам, 2 столовые ложки арахисового масла, 1/2 чашки вареных бобов).

## Фрукты

Содержат: пищевые волокна, витамин С, калий.  
Рекомендуемое количество порций 2-4 или более. Обязательно включить в ежедневный рацион как минимум одну порцию цитрусовых или другие фрукты содержащие витамин С (1 порция - это яблоко среднего размера, груша или апельсин, 90 мл фруктового сока).

## Хлеб, злаки, макаронные изделия и рис

Содержат: белок, пищевые волокна и минералы. Продукты с высоким содержанием волокон - это цельнозерновой хлеб, запеченный картофель, овсяные или пшеничные хлопья. Хлопья к тому же обычно содержат дополнительно витамины и минералы. Количество порций - 6-11 в день (1 порция равна 1 куску хлеба, небольшой французской булочке, 30г хлопьев, 1/2 чашки готового риса или макаронных изделий).