

Возраст в годах	Дети			Подростки		Взрослые			
	2-3	4-8	9-13	14-18	19-50	51+			
Пол	Девочки и мальчики			Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины	Женщины	Мужчины
Овощи и фрукты	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Зерновые продукты	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Молоко и заменители молочных продуктов	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Мясо и заменители мясных продуктов	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

В приведенной выше таблице указано рекомендованное количество порций в день по каждой из четырех групп продуктов питания, рассчитанных на основе руководства по здоровому питанию.

Употребление в пищу рекомендованного количества продуктов питания и следование советам Канадского руководства по здоровому питанию помогут:

- удовлетворить потребности Вашего организма в витаминах, минералах и других питательных веществах.
- уменьшить угрозу ожирения, заболевания сахарным диабетом типа II, поражения сердечно-сосудистой системы, некоторых видов раковых заболеваний и остеопороза.
- укрепить общее здоровье и улучшить жизнедеятельность организма в целом.

Что является одной порцией в соответствии с руководством по здоровому питанию? Ознакомьтесь с примерами, приведенными ниже.



Свежие, замороженные или консервированные овощи
125 мл (½ мерной чашки)



Овощи – листья
Отварные: 125 мл (½ мерной чашки)
Сырые: 250 мл (1 мерная чашка)



Свежие, замороженные или консервированные фрукты
1 плод или 125 мл (½ мерной чашки)



100%-ный сок
125 мл (½ мерной чашки)



Хлеб
1 кусок (35 г)



Бублик
½ бублика (45 г)



Плоский хлеб
½ питы или ½ тортильи (35 г)



Отварной рис, булгур или квиноа
125 мл (½ мерной чашки)



Хлопья и каши
Хлопья: 30 г
Каши: 175 мл (¾ мерной чашки)



Готовые макаронные изделия или кус-кус
125 мл (½ мерной чашки)



Молоко или молочный порошок (восстановленное молоко)
250 мл (1 мерная чашка)



Молоко концентрированное без сахара (сгущенное)
125 мл (½ мерной чашки)



Обогащенный соевый напиток
250 мл (1 мерная чашка)



Йогурт
175 г (¾ мерной чашки)



Кефир
175 г (¾ мерной чашки)



Сыр
50 г (1 ½ унции)



Приготовленные рыба, моллюски, домашняя птица, постное мясо
75 г (2 ½ унции), 125 мл (½ мерной чашки)



Приготовленные бобовые продукты
175 мл (¾ мерной чашки)



Тофу
150 г или 175 мл (¾ мерной чашки)



Яйца
2 яйца



Масло арахисовое или ореховое
30 мл (2 ст.л.)



Лущеные орехи и семена
60 мл (¼ мерной чашки)

Постоянно следуйте рекомендациям руководства по здоровому питанию... дома, в школе, на работе, в ресторане или кафе!

- ▶ Ежедневно употребляйте в пищу как минимум один овощ темно-зеленого цвета и один оранжевого цвета.
 - Отдавайте предпочтение овощам темно-зеленого цвета, таким как брокколи, салат-ромэн и шпинат.
 - Отдавайте предпочтение овощам оранжевого цвета, таким как морковь, батат и крупноплодная столовая тыква.
- ▶ Употребляйте в пищу овощи и фрукты, приготовленные без использования или с незначительным количеством жира, сахара или соли.
 - Вместо обжаренных во фритюре употребляйте в пищу овощи, приготовленные на пару, запеченные или же слегка обжаренные.
- ▶ Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, а не сокам.

- ▶ Из употребляемых Вами ежедневно зерновых продуктов по крайней мере половина должна приходиться на цельнозерновые.
 - Употребляйте в пищу разнообразные зерновые продукты из цельного зерна, например блюда из перловой крупы, неполированного риса, овсяной крупы, квиноа и дикого риса.
 - Включайте в свой рацион хлеб из муки цельного зерна, овсяную кашу или макаронные изделия из пшеничной муки из цельного зерна.
- ▶ Выбирайте зерновые продукты с низким содержанием жира, сахара или соли.
 - Для лучшего выбора сравнивайте данные о питательных свойствах продуктов, указанные в таблицах этикеток.
 - Оцените по достоинству естественный вкус зерновых продуктов. Можно добавить совсем немного, соуса или пасты.

- ▶ Пейте ежедневно обезжиренное молоко или с содержанием жира 1% или 2%.
 - Выпивайте ежедневно 500 мл (2 мерные чашки) молока, чтобы Ваш организм получил достаточное количество витамина D.
 - Если Вы не употребляете молоко, пейте обогащенные соевые напитки.

- ▶ Употребляйте заменители молочных продуктов с пониженным содержанием жира.
 - Для правильного выбора сравнивайте данные о питательных свойствах йогуртов и сыров в таблицах этикеток.

- ▶ Чаще включайте в свой рацион такие заменители мясных продуктов, как фасоль, чечевица и тофу.
- ▶ Включайте еженедельно в свой рацион питания по крайней мере две порции рыбы в соответствии с руководством по здоровому питанию.*
 - Отдавайте предпочтение таким видам, как голец, сельдь, макрель, лосось, сардины и форель.
- ▶ Выбирайте постное мясо и заменители мясных продуктов, приготовленные без использования или с незначительным количеством жира или соли.
 - Обрезайте с мяса видимые куски жира. Удаляйте кожу с мяса домашней птицы.
 - Используйте методы кулинарной обработки, требующие незначительного количества жира или его отсутствия, например обжаривание, запекание или варку на пару.
 - Выбирайте мясные закуски, колбасные изделия или расфасованные мясные продукты с более низким содержанием соли (натрия) и жира.

Растительные масла и жиры

- Включайте в свой ежедневный рацион питания небольшое количество – 30-45 мл (2-3 ст.л.) – ненасыщенных жиров. Сюда входит растительное масло, заправки для салатов, маргарин и майонез.
- Используйте растительное масло, например каноловое, оливковое и соевое.
- Отдавайте предпочтение мягким сортам маргарина с низким содержанием насыщенных жиров и транс-жиров.
- Ограничьте употребление сливочного масла, твердого маргарина, лярда и кондитерского жира.



Разнообразьте свой рацион продуктами из четырех групп продуктов питания.



Утоляйте жажду водой!

Возьмите в привычку пить воду. Вы будете утолять жажду, не получая при этом лишних калорий. Пейте больше воды в жаркую погоду или при больших физических нагрузках.

* Министерство здравоохранения Канады публикует рекомендации-предупреждения, касающиеся уменьшения воздействия на организм человека ртути, содержащейся в некоторых видах рыб. С постоянно обновляющейся информацией по данному вопросу можно ознакомиться по адресу www.healthcanada.gc.ca.

Рекомендации для разных возрастных групп и разного состояния организма...

Дети

Соблюдение рекомендаций *Канадского руководства по здоровому питанию* способствует правильному развитию и укреплению здоровья ребенка.

Дети младшего возраста мало едят и им нужны калории для роста и развития.

- Включайте в ежедневный рацион питания небольшие порции питательных блюд и легких закусок.
- Не следует ограничивать потребление питательных продуктов из-за того, что в них содержится жир. Включайте в рацион самые разные продукты из четырех групп продуктов питания.
- Самое главное... быть хорошим примером для подражания.

Женщины детородного возраста

Всем женщинам, которые могут забеременеть, всем беременным женщинам или кормящим матерям следует ежедневно принимать поливитамины, содержащие **фолиевую кислоту**. Беременные женщины также должны обращать внимание на то, чтобы в поливитаминах, которые они принимают, содержалось **железо**. Медицинские работники помогут Вам подобрать подходящий поливитамин.

Беременным женщинам и кормящим матерям нужно больше калорий. Включайте в ежедневный рацион питания дополнительно 2-3 порции в соответствии с руководством по здоровому питанию.

Ниже приводятся два примера:

- В качестве легкой закуски можно съесть фрукты и йогурт или
- на завтрак можно съесть дополнительно кусок поджаренного хлеба, а на ужин выпить еще один стакан молока.

Мужчины и женщины в возрасте старше 50 лет

После 50-ти лет возрастает потребность в **витаине D**.

В дополнение к рекомендациям, содержащимся в *Канадском руководстве по здоровому питанию*, лицам старше 50 лет следует ежедневно принимать витамин D в количестве 10 µg (400 IU/µg).

Как рассчитываются при приеме пищи порции в соответствии с руководством по здоровому питанию?

Ниже приводится пример:

Легко обжаренная говядина с овощами, рис, стакан молока и яблоко на десерт

250 мл (1 мерная чашка) смеси брокколи, моркови и сладкого красного перца	=	2 порции из группы овощей и фруктов в соответствии с руководством по здоровому питанию.
75 г (2 ½ унции) постной говядины	=	1 порция из группы мяса и заменителей мясных продуктов в соответствии с руководством по здоровому питанию.
250 мл (1 мерная чашка) неполированного риса	=	2 порции из группы зерновых продуктов в соответствии с руководством по здоровому питанию.
5 мл (1 чайная ложка) канолового масла	=	часть Вашей ежедневной порции из группы жиров и растительных масел .
250 мл (1 мерная чашка) молока 1%-ной жирности	=	1 порция из группы молока и заменителей молочных продуктов в соответствии с руководством по здоровому питанию.
1 яблоко	=	1 порция из группы овощей и фруктов в соответствии с руководством по здоровому питанию.

Правильно питайтесь и ведите активный образ жизни сегодня и каждый день!

Вот какую пользу приносит здоровое питание и активный образ жизни:

- Улучшение общего состояния здоровья.
- Улучшение общего самочувствия и внешнего вида.
- Повышение сопротивляемости заболеваниям.
- Прилив бодрости и энергии.
- Нормальный здоровый вес.
- Укрепление мышц и костей.

Ведите активный образ жизни

Ведение активного образа жизни способствует укреплению здоровья и сохранению нормального веса.

В *Канадском руководстве по видам физической активности* рекомендуется ежедневно заниматься умеренной физической активностью взрослым – 30-60 минут, детям и подросткам – как минимум 90 минут. Это не обязательно делать в один прием. Можно разбивать рекомендуемое время на отдельные отрезки продолжительностью не менее 10 минут для взрослых и 5 минут для детей и подростков.

Следует постепенно увеличивать продолжительность того или иного вида физической активности, избегая перегрузок.

Питайтесь правильно

Другим важным шагом в укреплении здоровья и сохранении нормального веса является выполнение рекомендаций *Канадского руководства по здоровому питанию* и, в частности,

- ежедневное употребление в пищу рекомендованного количества продуктов питания в рекомендованных порциях.
- ограниченное употребление продуктов питания и напитков с высоким содержанием калорий, жира, сахара или соли (натрия), например тортов и пирожных, шоколада и конфет, печенья и батончиков с гранолой, пончиков и маффинов, мороженого и замороженных десертов, картофеля фри, картофельных чипсов, начос и других закусочных изделий с высоким содержанием соли, а также ограниченное употребление алкогольных напитков, напитков с фруктовыми вкусовыми добавками, безалкогольных напитков, напитков для спортсменов и тонизирующих напитков, подслащенных охлажденных и горячих напитков.

Читайте этикетки продуктов

- Сравнивайте данные таблиц питательных свойств, которые указаны на этикетках продуктов, и выбирайте продукты с более низким содержанием жиров, насыщенных жиров, транс-жиров, сахара и натрия.
- Помните, что данные о калориях и питательных веществах в таких таблицах приведены в пересчете на количество данного продукта, указанное в верхней части таблицы.

Ограничивайте употребление транс-жиров

Если на этикетках нет таблиц с данными о питательных свойствах продуктов, запрашивайте информацию о питательных свойствах продуктов и выбирайте продукты с более низким содержанием транс-жиров и насыщенных жиров.

Nutrition Facts Valeur nutritive	
Per 0 mL (0 g) / par 0 mL (0 g)	
Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories	0
Fat / Lipides	0 g 0 %
Saturated / saturés 0 g	
+ Trans / trans 0 g	
Cholesterol / Cholestérol	0 mg
Sodium / Sodium	0 mg 0 %
Carbohydrate / Glucides	0 g 0 %
Fibre / Fibres	0 g 0 %
Sugars / Sucres	0 g
Protein / Protéines	0 g
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	0 %
Iron / Fer	0 %

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, represented by the Minister of Health Canada, 2008.

© Sa Majesté la Reine du Chef du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2008.

Данное издание может быть воспроизведено без разрешения.

Вносить изменения запрещено. HC Pub. / SC Pub. : 4839 Cat.: H164-38/1-2007Ru ISBN: 978-0-662-03040-9

Правильное питание на основе Канадского руководства по здоровому питанию

Уже сегодня сделайте шаг в нужном направлении...

- ✓ Завтракайте ежедневно, тогда Вы будете испытывать меньшее чувство голода днем.
- ✓ Ходите пешком при любой возможности – выходите из автобуса раньше Вашей остановки, поднимайтесь по лестницам.
- ✓ Ешьте овощи и фрукты при каждом приеме пищи.
- ✓ Не ведите сидячий образ жизни, проводите меньше времени за телевизором или за компьютерными играми.
- ✓ Когда Вы заказываете блюда в ресторане или кафе, спрашивайте о питательных свойствах продуктов, из которых они приготовлены. Это поможет Вам сделать правильный выбор с точки зрения здорового питания.
- ✓ Устраивайте обеды в кругу семьи и с друзьями!
- ✓ Ешьте не торопясь наслаждайтесь каждым кусочком!

Если хотите получить дополнительную информацию, использовать интерактивные программы и средства или заказать дополнительные экземпляры, посетите сайт Канадского руководства по здоровому питанию по адресу:

www.healthcanada.gc.ca/foodguide

Вы также можете обратиться по следующему адресу:

Publications
Health Canada/Santé Canada
Ottawa, Ontario K1A 0K9
эл. почта: publications@hc-sc.gc.ca
факс: (613) 941-5366

Also available in English and selected other languages.
Également disponible en français et certaines autres langues.

По запросу данное издание предоставляется в других форматах.

