

# Пищевая пирамида

Дополнительное: снеки, сладости, жирные сухие закуски



Жиры и масла



Молоко и молочные продукты, рыба, мясо, колбаса, яйца



Хлеб, зерновые и гарниры



Овощи, салат и фрукты



Напитки



Узнать больше о здоровом питании Вы можете на сайте: [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)

**Пищевая пирамида наглядно показывает, какое количество различных продуктов питания Вам следует потреблять ежедневно. Следуя этой рекомендации, Ваше питание автоматически будет богато питательными веществами и иметь сбалансированную энергетическую ценность.**

Трёхцветная маркировка служит для ориентации:

- большое количество продуктов растительного происхождения и напитков
- умеренное количество продуктов животного происхождения
- умеренное количество жиров и дополнительных продуктов

### **6 порций напитков**

Минеральная вода, водопроводная вода, травяные и фруктовые чаи без сахара, сильно разбавленные соки

1 порция = 1 стакан, который Вы можете держать в руке

### **5 порций овощей, салата и фруктов**

Сырые и тушёные овощи, салат, бобовые, а также свежие фрукты, сухофрукты

1 порция = 1 полная горсть фруктов или овощей (напр., яблок) или 2 полные горсти, если в измельчённом виде (напр., салат) или если это мелкие плоды (напр., вишни)

**Полезный совет: покупайте сезонные продукты!**

### **4 порции хлеба, зерновых и гарниров**

Хлеб, булочки, зерновые (в т.ч. хлопья), мюсли, а также гарниры – рис, макароны или картофель

1 порция = 1 кусок хлеба, толщиной в палец, или 2 горсти гарниров или мюсли

**Полезный совет: отдавайте предпочтение продуктам из цельного зерна!**

Каждая клетка пирамиды символизирует одну порцию. Размер порции соответствует размеру Вашей руки.

**Полезный совет:** если у Вас в какой-то день питание получится не оптимальным, баланс можно вернуть в течение последующих дней недели.

### **3 порции молока и молочных продуктов**

Молоко, йогурт, кефир, пахта, творог, сыр

1 порция = 1 стакан молока, 1 ломтик сыра или 1 стаканчик йогурта

**Полезный совет: отдавайте предпочтение обезжиренным продуктам!**

### **+ 1 порция рыбы, мяса, колбасы или яиц**

1 порция = 1 кусок мяса или рыбы размером с ладонь или 2 ломтика колбасы или 1-2 яйца

### **2 порции жиров и растительного масла**

масло, маргарин, растительное масло, обжарочный жир, сливки, майонез

1 порция = 1,5-2 ст.л. растительного масла, сливочного масла или маргарина

**Полезный совет: отдавайте предпочтение растительным маслам!**

### **1 порция дополнительных пищевых изделий**

Сладости и подслащённые напитки, выпечка, солёные снеки или закуски с повышенным содержанием жира, алкоголь

1 порция = максимально 1 горсть (напр., 1 кусок пирога, 1 шоколадный батончик или 1 стакан сладкого/алкогольного напитка)