



Health  
Canada

Santé  
Canada

Your health and  
safety... our priority.

Votre santé et votre  
sécurité... notre priorité.

Canada's Food Guide - Russian Version  
Guide alimentaire canadien - Version russe

# Правильное питание на основе Канадского руководства по здоровому питанию



Canada

**Количество порций в день, рекомендованных руководством по здоровому питанию**

Возраст в годах Пол	Дети			Подростки		Взрослые			
	2-3	4-8	9-13	14-18		19-50		51 +	
	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.

 <p><b>Свежие, замороженные или консервированные овощи</b> 125 мл (½ мерной чашки)</p>	 <p><b>Овощи – листья</b> Отварные: 125 мл (½ мерной чашки) Сырые: 250 мл (1 мерная чашка)</p>	 <p><b>Свежие, замороженные или консервированные фрукты</b> 1 плод или 125 мл (½ мерной чашки)</p>	 <p><b>100%-ный сок</b> 125 мл (½ мерной чашки)</p>		
 <p><b>Хлеб</b> 1 кусок (35 г)</p>	 <p><b>Бублик</b> ½ бублика (45 г)</p>	 <p><b>Плоский хлеб</b> ½ питы или ½ тортильи (35 г)</p>	 <p><b>Отварной рис, булгур или киноа</b> 125 мл (½ мерной чашки)</p>	 <p><b>Хлопья и каши</b> Хлопья: 30 г Каши: 175 мл (¾ мерной чашки)</p>	 <p><b>Готовые макаронные изделия или кус-кус</b> 125 мл (½ мерной чашки)</p>
 <p><b>Молоко или молочный порошок (восстановленное молоко)</b> 250 мл (1 мерная чашка)</p>	 <p><b>Молоко концентрированное без сахара (сгущенное)</b> 125 мл (½ мерной чашки)</p>	 <p><b>Обогащенный соевый напиток</b> 250 мл (1 мерная чашка)</p>	 <p><b>Йогурт</b> 175 г (¾ мерной чашки)</p>	 <p><b>Кефир</b> 175 г (¾ мерной чашки)</p>	 <p><b>Сыр</b> 50 г (1½ унции)</p>
 <p><b>Приготовленные рыба, моллюски, домашняя птица, постное мясо</b> 75 г (2½ унции), 125 мл (½ мерной чашки)</p>	 <p><b>Приготовленные бобовые продукты</b> 175 мл (¾ мерной чашки)</p>	 <p><b>Тофу</b> 150 г или 175 мл (¾ мерной чашки)</p>	 <p><b>Яйца</b> 2 яйца</p>	 <p><b>Масло арахисовое или ореховое</b> 30 мл (2 ст.л.)</p>	 <p><b>Лущеные орехи и семена</b> 60 мл (¼ мерной чашки)</p>

### 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.



## 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, кинои 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 получал 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.



\* 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](http://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/UI).

## 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 <b>овощей и фруктов</b> в соответствии с руководством по здоровому питанию.
75 г (2 ½ унции) постной говядины	=	1 порция из группы <b>мяса и заменителей мясных продуктов</b> в соответствии с руководством по здоровому питанию.
250 мл (1 мерная чашка) неполированного риса	=	2 порции из группы <b>зерновых продуктов</b> в соответствии с руководством по здоровому питанию.
5 мл (1 чайная ложка) канолового масла	=	часть Вашей ежедневной порции из группы <b>жиров и растительных масел</b> .
250 мл (1 мерная чашка) молока 1%-ной жирности	=	1 порция из группы <b>молока и заменителей молочных продуктов</b> в соответствии с руководством по здоровому питанию.
1 яблоко	=	1 порция из группы <b>овощей и фруктов</b> 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.
- Повышение сопротивляемости заболеваниям.
- Нормальный здоровый вес.
- Улучшение общего самочувствия и внешнего вида.
- Прилив бодрости и энергии.
- Укрепление мышц и костей.

## Ведите активный образ жизни

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

Рекомендуется, чтобы взрослые занимались физическими упражнениями средней или высокой интенсивности по меньшей мере 2,5 часа каждую неделю, а дети и подростки – не менее 60 минут в день. Не обязательно делать это за один раз. Выберите разнообразные упражнения и распределите их по дням недели.

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

- Сравните 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	0 %
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 %

## 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](http://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](mailto: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.