

## 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 **витамине D**.

В дополнение к рекомендациям, содержащимся в *Канадском руководстве по здоровому питанию*, лицам старше 50 лет следует ежедневно принимать витамин D в количестве 10 мкг (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 1/2 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

- 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 0 %
+ 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 %

© Her Majesty the Queen in Right of Canada, represented by the Minister of Health Canada, 2011.

© Sa Majesté la Reine du Canada, représentée par le ministre de Santé Canada, 2011.

Данное издание может быть воспроизведено без разрешения.

Вносить изменения запрещено. HC Pub. / SC Pub. : 4839 Cat.: H164-38/1-2011Ru-PDF ISBN: 978-0-662-03607-4

## Правильное питание на основе Канадского руководства по здоровому питанию



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.

Количество порций в день, рекомендованных руководством по здоровому питанию

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

### 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](http://www.healthcanada.gc.ca).