

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ - ТЕРРИТОРИЯ

ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Граждане обязаны заботиться о сохранении своего здоровья.

(Федеральный закон от 21.11.2011 N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" Статья 27. Обязанности граждан в сфере охраны здоровья)

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ДОЛГОЛЕТИЯ И ПРОЦВЕТЕНИЯ РОССИИ

ЖИТЕЛЬ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ, ЗНАЙ!
ТВОЙ ОПТИМАЛЬНЫЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА ОТ **20** до **25**

Приказом Минздрава России от 19 августа 2016 г. №614 утверждены Рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающие современным требованиям здорового питания (кг/год)

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ РАЦИОНАЛЬНЫЕ НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ОТВЕЧАЮЩИЕ СОВРЕМЕННЫМ ТРЕБОВАНИЯМ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

№ п/п	Наименование продуктов	кг/год*	№ п/п	Наименование продуктов	кг/год**	№ п/п	Наименование продуктов	кг/год**				
1	Хлебные продукты (хлеб и макаронные изделия в пересчёте на муку, мука, крупы, бобовые), в том числе: мука для выпечки хлеба и кондитерских изделий, из неё: ржаная пшеничная, в том числе: мука пшеничная витаминизированная крупы, макаронные изделия и бобовые, в том числе: рис прочие крупы, в том числе: гречневая манная овсяная пшеничная прочие макаронные изделия бобовые (горох, фасоль, чечевица и др.)	96	3	Овощи и бахчевые, в том числе: капуста белокочанная, краснокочанная, цветная и др. помидоры огурцы морковь свёкла лук прочие овощи (перец сладкий, зелень, кабачки, баклажаны и др.) бахчевые (арбузы, дыни, тыква)	140	6	Мясопродукты, в том числе: говядина баранина свинина птица (куры, индейка, утки, гуси и др.) мясо других животных (конина, оленина и др.)	73				
		64			40			20				
		20			10			3				
		44			10			18				
		24			17			31				
		32			18			1				
		7			10			7	Рыбодукты	22		
		14			20					8	Молоко и молокопродукты всего в пересчёте на молоко, в том числе: молоко, кефир, йогурт с жирностью 1,5-3,2% молоко, кефир, йогурт с жирностью 0,5-1,5% в том числе витаминизированные сметана, сливки с жирностью 10-15% масло животное творог с жирностью 9-18% творог с жирностью 0-9% сыр	325
		4			15							50
		2			100							58
		2			6							50
		2			6							3
2	8	2										
4	8	9										
8	7	10										
3	5	7										
2	Картофель	90	4	Фрукты свежие, в том числе: виноград цитрусовые косточковые ягоды яблоки груши прочие фрукты сухофрукты в пересчёте на свежие фрукты	24	9	Яйца (штук)					260
		5			5							10
			5	Сахар	24	10	Масло растительное	12				
						11	Соль поваренная, всего в том числе йодированная	4 ¹ 2,5				

ОВОЩИ 140 кг

ФРУКТЫ 100 кг



* На уровне 20% муки должно быть представлено сортом грубого помола.
* В том числе для домашнего консервирования.