

Рекомендуемые объемы потребления пищевых продуктов

Изменение структуры питания, недостаточное потребление мяса, рыбы, кисло-молочных продуктов, растительных масел, овощей и фруктов, избыточное потребление сахара, жирных продуктов привели к нарушению структуры питания и дефициту в организме человека ряда пищевых веществ (белков, витаминов, микроэлементов, пищевых волокон и др.)

Настоящие рекомендации по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания, необходимы для активного и здорового образа жизни, разработаны в целях укрепления здоровья детского и взрослого населения, профилактики неинфекционной заболеваемости, состояний, обусловленных недостатком микронутриентов.

Группы продуктов	Рекомендуемые объемы, кг/год/чел.*
Хлебобулочные и макаронные изделия в пересчете на муку, <u>мука</u> , крупа, бобовые, всего	95 – 105
<u>в том числе мука пшеничная, обогащенная микронутриентами</u>	30 – 40
Картофель	95 – 100
Овощи и бахчевые	120 – 140
Фрукты и ягоды	90 – 100
Мясо и мясопродукты, всего	70 – 75
<u>в том числе:</u>	
<u>говядина</u>	25
<u>баранина</u>	1
<u>свинина</u>	14
<u>птица</u>	30
Молоко и молочные продукты в пересчете на молоко, всего	320 – 340
<u>в том числе обогащенные микронутриентами</u>	70 – 100
<u>из них:</u>	
<u>молоко</u> , кефир, йогурт с жирностью 1,5-3,2%	60
<u>молоко</u> , кефир, йогурт с жирностью 0,5-1,5%	50
<u>масло</u> животное	4
<u>творог</u> жирный	9
<u>творог</u> с жирностью менее 9%	9
<u>сметана</u>	4
<u>сыр</u>	6
Яйца	260 штук
Рыба и рыбопродукты	18 - 22
Сахар	24 - 28
Масло растительное	10 - 12
Соль	2,5 – 3,5

*Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 2 августа 2010 года №593н г. Москва «Об утверждении рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающим современным требованиям здорового питания»