|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Руководитель:**  Главный врач Филиала Федерального Бюджетного Учреждения здравоохранения «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | **(подписано)**  *подпись* | Порошкина  Елена Эдуардовна  *расшифровка подписи* |
|  |  |  |
| **Исполнитель:**  Врач по общей гигиене в отделе экспертиз связанных с питанием населения Филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в СО» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах | Асакасинская Валерия  Владимировна | 8(3439)370809 |

03.12.2024 г.

**Состав потребительской корзины для здорового питания**

Потребительская корзина, для полноценного рациона должна быть разнообразной и сбалансированной. Стоит помнить и о том, что калорийность рациона должна быть эквивалентна сумме энергозатрат. Отклонения в сторону дефицита или избытка поступающей пищи неминуемо приведут к развитию алиментарных заболеваний (например, анорексия или ожирение). Для здоровой жизнедеятельности организма необходимо соблюдение пропорционального поступления белков, жиров и углеводов, а также клетчатки.

В рационе на долю белков должно приходиться 10-15%. Хорошими источниками белка являются такие продукты как - нежирное мясо, рыба, яйца, бобовые и молочные продукты (творог, молоко, твердый сыр). Белковые источники нужно выбирать разнообразными. Это поможет организму получать необходимые аминокислоты и другие важные нутриенты.

Основной источник энергии для человека – это углеводы, в среднем они должны составлять 58% рациона. Но не стоит путать простые и сложные углеводы. К простым углеводам относятся сладости, выпечка и все продукты, содержащие сахар. Такие продукты стоит минимизировать в своём рационе, так как они не несут никакой пользы для организма. Стоит включать разнообразные источники сложных углеводов – это овсянка, гречка, бурый рис, киноа, булгур, а также цельно зерновой хлеб, отруби и макароны из твердых сортов пшеницы.

Не стоит забывать о полезных жирах, доля жиров составляет 25-30% — это оливковое и льняное масла, зелень шпината, а также орехи и авокадо выйдут на пользу. Употребление всевозможных специй и трав добавит аромат и поможет сократить количество соли и сахара в рационе.

Клетчатка необходима для здоровья кишечника, а также она регулирует уровень холестерина и сахара в крови. Отличными источниками являются: зелень, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами и минералами. Рекомендуется включать в рацион брокколи, шпинат, яблоки, зеленые бананы и ягоды.

Такой подход к формированию потребительской корзины обеспечит не только здоровье, но и удовольствие от еды.