



Рекомендуемые объемы потребления пищевых продуктов

Изменение структуры питания, недостаточное потребление мяса, рыбы, кисломолочных 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, мука, крупа, бобовые, всего в том числе мука пшеничная, обогащенная микронутриентами	95 – 105 30 – 40
Картофель	95 – 100
Овощи и бахчевые	120 – 140
Фрукты и ягоды	90 – 100
Мясо и мясопродукты, всего в том числе:	70 – 75
говядина	25
баранина	1
свинина	14
птица	30
Молоко и молочные продукты в пересчете на молоко, всего в том числе обогащенные микронутриентами из них:	320 – 340 70 – 100
молоко, кефир, йогурт с жирностью 1,5-3,2%	60
молоко, кефир, йогурт с жирностью 0,5-1,5%	50
масло животное	4
творог жирный	9
творог с жирностью менее 9%	9
сметана	4
сыр	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»