

Зачем нужны перекусы?

- Перекусы нужны организму, чтобы поддерживать энергетический баланс между приемами пищи. Благодаря перекусам стабилизируется уровень глюкозы в крови, а организм получает дополнительные питательные вещества, поэтому калорийность перекусов должна быть небольшой (100-200 ккал)
- Перекусы полезны для людей, которые пытаются снизить избыточный вес
- Благодаря перекусам беременные женщины и кормящие матери получают дополнительные витамины

Перекусы могут быть как полезными, так и вредными!

	Полезные перекусы	Вредные перекусы	
	Фрукты, овощи, соки (яблочный, морковный), цельнозерновые хлебцы, сухофрукты, орехи (не более 30 грамм в день)	Чипсы, конфеты, жирное печенье, кондитерские изделия	
 	Почему? Эти продукты содержат много важных питательных веществ	Почему? Эти продукты содержат мало питательных веществ, при этом высококалорийны	 

Несколько советов, которые помогут перекусывать с пользой для здоровья:

- **Планируйте заблаговременно.** Приготовьте, нарежьте и упакуйте фрукты, овощи или другие продукты, которыми вы собираетесь перекусывать. Если не планировать заранее, высока вероятность, что перекус будет вредным.
- **Сосредоточьтесь на приеме пищи.** Во время перекуса не отвлекайтесь на просмотр телевизора, чтение или интернет. Вы можете не заметить чувство насыщения.
- **Читайте этикетки на продуктах.** Транс-жиры, сахар и большое количество калорий могут содержаться в самых неожиданных продуктах, например, в некоторых батончиках мюсли. Всегда проверяйте состав продукта, который вы покупаете, и обращайте внимание на количество калорий, которое он содержит.



НАЦИОНАЛЬНЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ЦЕНТР КАРДИОЛОГИИ



Национальное Общество
Профилактической кардиологии

В качестве перекусов можно использовать:

Мясо и продукты, содержащие белки



30 грамм нежирного мяса, рыбы или
птицы

1 вареное яйцо

30 грамм лесных или грецких орехов

60 грамм тунца в собственном соку

Фрукты



1 стакан свежих фруктов (виноград,
ягоды)

1 банан, яблоко, апельсин

Напитки



Вода, минеральная вода

100% фруктовый сок с мякотью
(без добавления сахара)

Зерновые продукты



1 кусок цельнозернового хлеба (40 грамм)

Несколько цельнозерновых крекеров
или печений

1 стакан мюсли или овсяной каши

Овощи



Одна тарелка* приготовленных или
свежих овощей (морковь, перец, капу-
ста, сельдерей, листовой салат)

2 тарелки* зеленого салата или другой
зелени

Молоко и молочные продукты



1 стакан молока, кефира или йогурта
обезжиренного или с низким (0-2%)
содержанием жира

В таблице указаны продукты, которые можно использовать в качестве полезных перекусов

Продукт	Порция	Питательные вещества
Обезжиренный йогурт или кефир	1 стакан	Кальций
Натуральный апельсиновый сок	1 стакан	Витамин С
Тунец в собственном соку	60 грамм	Омега-3-ненасыщенные жирные кислоты
Бобы фасоли	½ тарелки	Фолиевая кислота
Морковный сок	1 стакан	Бета-каротин, магний
Цельнозерновые каши/мюсли	1 тарелка	Пищевые волокна

*1 тарелка = 200 грамм



1 стакан = 200 грамм

