



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения

Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые

Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде (не менее 400 г в день)

Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами

Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом



Для здоровых людей рекомендуется 4-5 разовое питание с 3-4-часовыми промежутками. В промежутке между основными приемами пищи можно устраивать перекусы: употреблять фрукты, сухофрукты, орехи, низкожирные молочные продукты без сахара.

**Следите за своим питанием
и будьте здоровы!**

Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей

Соблюдайте правильный водный режим. Рекомендуется потребление 1,5-2л жидкости в день

Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания

Ежедневно употребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли

Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи