

Будь здоров!

- ✓ **Умеренность**
соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией
- ✓ **Разнообразие**
поступление всех необходимых компонентов питания
- ✓ **Сбалансированность**
правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов



СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКЕ

$\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$
овощи



$\frac{1}{4}$
пища с высоким содержанием белка (рыба, курица, индейка, кролик, редко - говядина)

$\frac{1}{4}$
гарнир (гречка, необработанный рис, чечевица, бобовые, капуста)

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Вместо жарки пищи – тушите, варите, запекайте или готовьте на пару



Избегайте употребления быстроусваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье и т.д.)



Утоляйте жажду водой (1,5-2 л. в сутки)



Не пере едайте!



Старайтесь **не есть** в моменты сильного стресса и усталости



Внимательно читайте **состав продуктов на упаковке**



Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода



При походе в магазин составляйте **список необходимых продуктов**



Уберите солонку с обеденного стола

РЕЖИМ ПИТАНИЯ



3 основных приема пищи
(завтрак, обед и ужин)
+ 2 дополнительных



последний прием пищи
не позднее, чем
за 4 часа до сна



интервал между
завтраком и ужином
не более 10-11 часов

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Увеличение количества овощей и фруктов – не менее 500 грамм в день



Регулярное употребление продуктов из цельного зерна



Употребление хлеба из муки грубого помола



Употребление жирной рыбы 2-3 раза в неделю



Для заправки салатов использовать растительное масло



Сокращение соли (менее 5 грамм в сутки), трансжиров и доли насыщенных жиров



Ежедневное употребление суточной порции орехов - 30 грамм



Не злоупотреблять алкоголем



Сокращение или отказ от употребления сладких газированных напитков, в том числе с добавлением фруктозы



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Волонтеры
медики

