



ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердечно-сосудистой системы, заболевания кишечника и др.).

Общие рекомендации



1

Следите за суточным потреблением калорий с учётом вашего веса и физической активности

Отдавайте предпочтение пище приготовленной на пару, тушёной, сваренной

2

3

Количество потребляемых жиров не должно составлять более 30% от суточной нормы калорий

4

Ешьте не менее 400 г. свежих овощей и фруктов в день (без учёта картофеля)

Употребляйте в пищу не более 5 г. соли в сутки

5



Снизьте или исключите:
сладкую газировку,
энергетики, жирное,
соленое, жареное в
избыточном количестве
масла, кондитерские
изделия, фастфуд,
алкоголь



Для консультации по питанию можно обращаться к врачу-диетологу

