

- ✓ **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 переедайте!



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

