

# 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

1/3-2/3  
ОВОЩИ



пища с высоким содержанием белка  
» (рыба, курица, индейка, кролик, редко-говядина)

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 передайте!



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