

Принципы правильного питания

Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

Общие рекомендации



① Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.

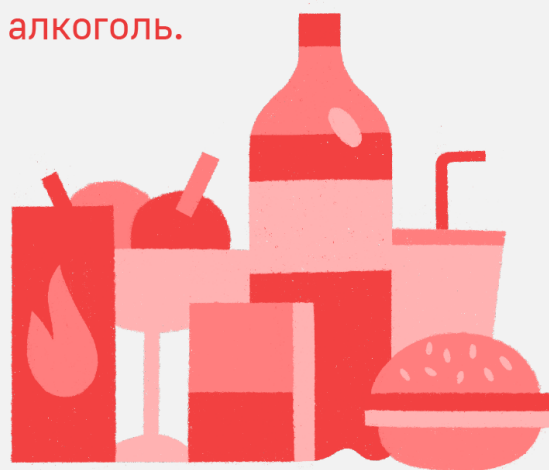
② Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).

③ Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30 % от суточной нормы калорий.

④ Употребляйте не более 50 г свободных сахаров* и не более 5 г соли в сутки.

⑤ Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

❗ По возможности, исключите:
сладкую газировку
и энергетики;
жирное, соленое, жареное;
кондитерские изделия;
фастфуд;
алкоголь.



Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.

* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.