

# 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

