

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.

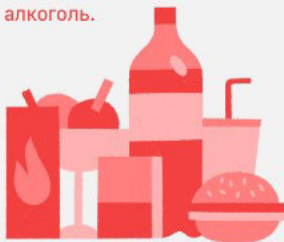
2 Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).

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.