

# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Употребляйте как можно более разнообразные пищевые продукты, большинство из которых растительного происхождения
2. Хлеб, изделия из круп употребляйте несколько раз в день
3. Ежедневно несколько раз в день употребляйте свежие овощи и фрукты. Предпочтительнее выращенные в местности проживания. Суточное потребление овощей и фруктов должно быть не менее 500 г
4. Необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка
5. Суточное потребление жира не должно превышать 30%, при этом предпочтительнее жиры растительного происхождения. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на нежирное мясо, птицу, рыбу или бобовые
6. Ежедневно употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (творог, сыр, йогурт)
7. Ограничивайте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков
8. Употребляйте не более 1 чайной ложки (6 г) соли в день. Заменяйте поваренную соль йодированной
9. Ограничивайте употребление алкоголя
10. Избегайте жарки. Оптимальное приготовление – на пару, в микроволновой печи, варка, запекание, гриль.
11. Обеспечивайте безопасность приготовления пищи. Приготовленная пища должна храниться в холодильнике, а лучше – употребляться в свежем виде
12. Интервалы между приемами пищи должны составлять 3,5-4 часа. Последний прием пищи должен быть за 2,5-3 часа до сна. Интервал между приемом пищи и приемом жидкости должен составлять 0,5-1 час