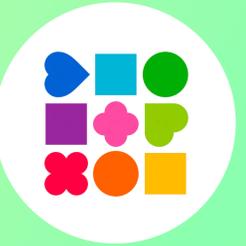
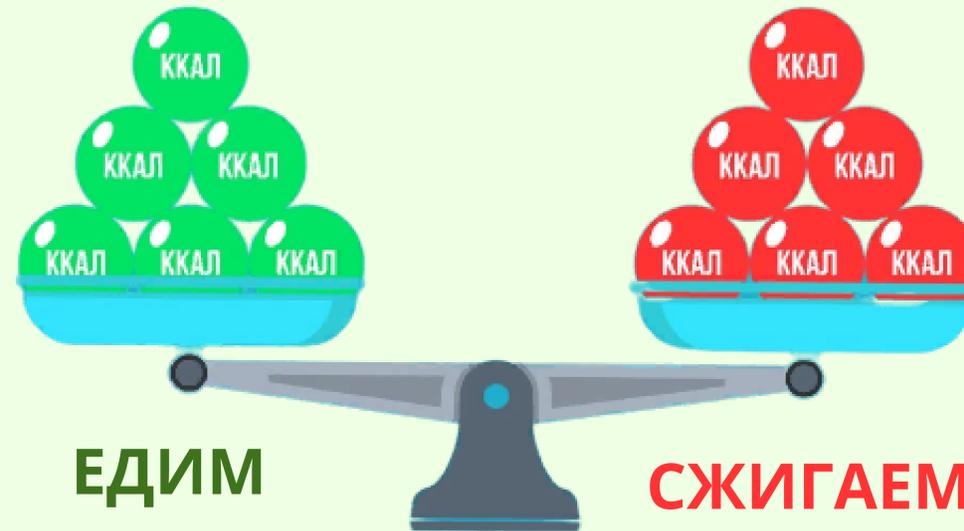


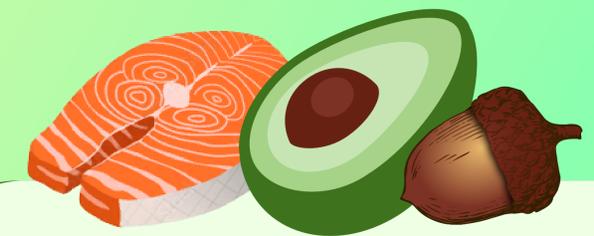
ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Каждый день ешьте минимум 400 г фруктов и овощей, исключая картофель



Следите, чтобы потребление калорий соответствовало расходу вашей энергии



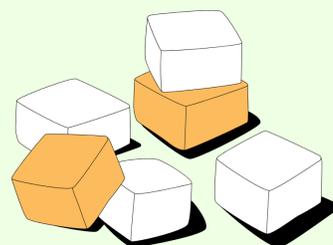
Количество жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии



Замените насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными, например рыбой или орехами



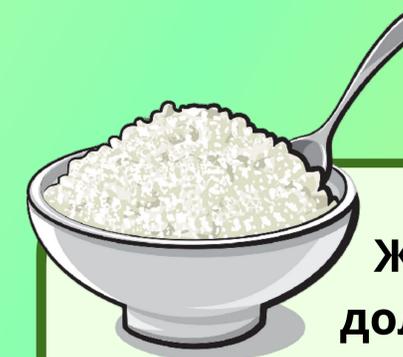
Потребляйте не более 5 г соли в день. Отдавайте предпочтение йодированной соли



Сократите количество сахара в рационе до 10% от общей потребляемой энергии

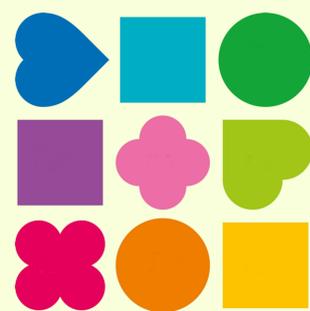


Откажитесь от алкоголя или минимизируйте его объём. Помните: безопасной дозы для здоровья, по мнению ВОЗ, не существует



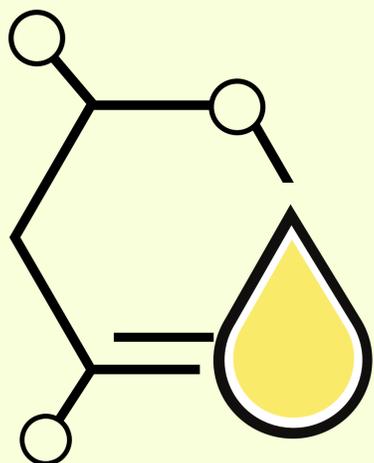
Животные жиры должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии

ПОЧЕМУ СТОИТ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ **ФАСТФУДА**



ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫЕ БЛЮДА

Частое употребление может
привести к ожирению



ТРАНСЖИРЫ В СОСТАВЕ

Их переизбыток становится
причиной сбоев в работе организма

**НАНОСИТ ВРЕД РАБОТЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ
СИСТЕМЫ**, так как употребляется на бегу



**КОНСЕРВАНТЫ, УСИЛИТЕЛИ ВКУСА,
КРАСИТЕЛИ** в фастфуде вызывают привыкание



**ПРИВОДИТ К УХУДШЕНИЮ
СОСТОЯНИЯ КОЖИ, ВОЛОС, НОГТЕЙ**
из-за недостатка витаминов и
полезных микроэлементов в фастфуде



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ИНФОРМИРУЕТ:

**ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, УМЕРЕННЫМ, СБАЛАНСИРОВАННЫМ!
В РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ ЗАВТРАК!**

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Чистая вода

- Запекание,
отваривание
продуктов

- 500 грамм овощей и фруктов
ежедневно

- Зерновые продукты (гречка,
овсянка, рис, пшено, хлеб
грубого помола)

- Нежирное мясо и
птица

- Жирная рыба
(2-3 раза в неделю)

- Бобовые, грибы и
орехи, сухофрукты

ОГРАНИЧИТЬ

- Сладости
(в том числе сладкие
газированные
напитки)

- Соленые продукты
(не досаливайте
готовую пищу!)

- Жиры (жирное мясо, сало,
жирные молочные
продукты)

- Алкоголь
(безвредных
доз алкоголя
не существует)



**ПОДРОБНЕЕ
НА ПОРТАЛЕ ЗОЖ55**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА