

# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения.

Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.

Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде.

Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.

Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.



Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофилин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.

Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.  
Выбирайте пищу с низким содержанием соли.

Соблюдайте правильный водный режим. Употребление алкоголя необходимо ограничить до 2 порциями (по 10 г спирта каждая) в день.



Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания.



Соблюдайте правильный режим питания. Готовьте пищу безопасным и гигиеничным способом. Уменьшить количество добавляемых жиров помогает приготовление пищи на пару, выпечка, варка или обработка в микроволновой печи.



# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



Перед едой  
обязательно  
вымой руки



ешь не спеша,  
во время еды не  
отвлекайся,  
старательно  
пережёвывай пищу



не ешь пищу, которая  
упала на пол



ешь только за  
чистым столом и  
только из чистой  
посуды



после еды убери  
за собой



после еды мой руки  
и полощи рот



ешь не реже 4-х раз в день  
(на завтрак кашу, на обед  
салат, суп, второе и компот,  
на полдник булочку или  
фрукт, на ужин второе  
блюдо, перед сном кефир)



каждый день ешь  
фрукты и овощи, пей  
молоко



умей отличать здоровые  
продукты (фрукты, овощи,  
молоко) от пустых продуктов  
(конфеты, чипсы; колбасы)

