

с 22 – 28 декабря – **Неделя популяризации здорового питания**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Здоровое питание – это основа хорошего самочувствия и долголетия. Следуя этим простым правилам, вы сможете значительно улучшить качество своего питания и общее самочувствие.



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

Старайтесь включать в свой рацион разнообразные продукты. Овощи, фрукты, злаки, белки и полезные жиры должны составлять основу вашего рациона.





8 800 200 0 200
TAKZDOROV0.RU



Должно соблюдаться определенное соотношение между белками, жирами и углеводами (1:1:4).
При этом белки не менее чем на 50% должны быть животного происхождения, а жиры – не менее чем на 30%.



8 800 200 0 200
TAKZDOROV0.RU

Необходимо ограничить потребление сахаров.
Они должны составлять менее 5% от общей потребляемой энергии.
Общее потребление поваренной соли не должно превышать чуть менее 1 чайной ложки (5 грамм) в день.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**Очень важно не переедать.
Энергетическая ценность суточного рациона
питания должна соответствовать суточному
расходу энергии.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

**Перекусы на ходу очень вредны.
Во время еды следует отложить все дела
на небольшое время.**





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

Помните, что здоровое питание – это не временная диета, а образ жизни!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр
общественного здоровья и медицинской профилактики им. Углова Ф.Г.»

