

с 22 – 28 декабря – Неделя популяризации здорового питания

Логотипы: Национальный проект «Здоровье России», Фонд «Сколково», #тысилнее

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.



Логотипы: Национальный проект «Здоровье России», Фонд «Сколково», #тысилнее

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.





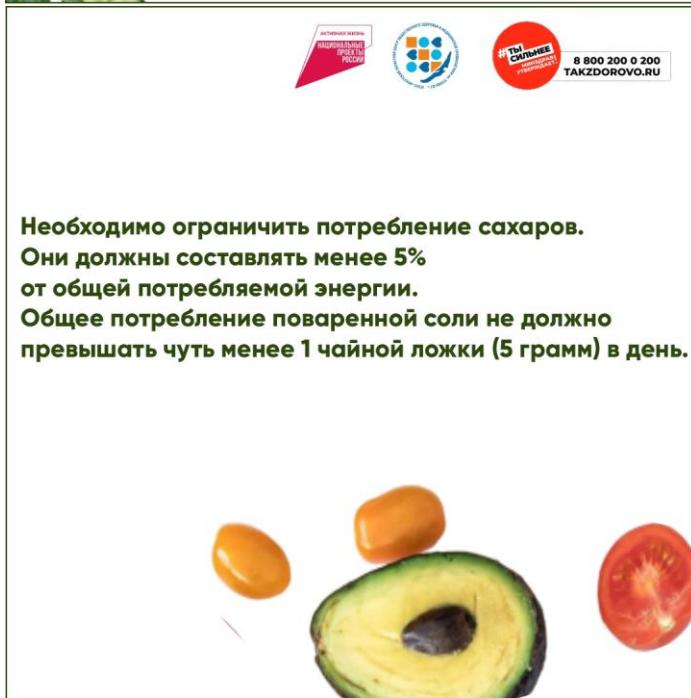
АКЦИОНАРНОЕ
НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
РОССИИ

СОВЕТ
ПО РАЗВИТИЮ
СОВРЕМЕННОЙ
СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
#СТАРТУЕШЬ ВЫСШЕГО УРОВНЯ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROV.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%.



АКЦИОНАРНОЕ
НАУЧНО-ПРОИЗВОДСТВЕННОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ
РОССИИ

СОВЕТ
ПО РАЗВИТИЮ
СОВРЕМЕННОЙ
СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
#СТАРТУЕШЬ ВЫСШЕГО УРОВНЯ!

8 800 200 0 200
TAKZDOROV.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.



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



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





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.»

