



**ПИТАНИЕ** — ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ  
ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ, СУЩЕСТВЕННО  
ВЛИЯЮЩИЙ НА ЗДОРОВЬЕ,  
РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И  
ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ  
ЧЕЛОВЕКА.



### **ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.**

**ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ПЕРЕЕДАТЬ. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ СУТОЧНОМУ РАСХОДУ ЭНЕРГИИ. ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫМ, ВКУСНЫМ, ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ.**





ОГБУЗ "Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV0.RU

НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ  
РАЗНООБРАЗНЫЕ ОВОЩИ И ФРУКТЫ (НЕ  
МЕНЕЕ 400 Г).

ОБЩЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ  
СОЛИ, С УЧЕТОМ ЕЕ СОДЕРЖАНИЯ В  
ХЛЕБЕ, КОНСЕРВИРОВАННЫХ И ДРУГИХ  
ПРОДУКТАХ, НЕ ДОЛЖНО ПРЕВЫШАТЬ 1  
ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ (6 ГРАММ) В ДЕНЬ.



ОГБУЗ "Иркутский областной центр  
общественного здоровья и  
медицинской профилактики"



8 800 200 0 200  
TAKZDOROV0.RU



ЛУЧШИЕ СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ЕЕ  
ЦЕННОСТИ – ЗАПЕКАНИЕ В ДУХОВКЕ И ВАРКА НА ПАРУ.

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ИНДЕКСА МАССЫ ТЕЛА В  
РЕКОМЕНДОВАННЫХ ГРАНИЦАХ (ИМТ – 20 - 25), КРОМЕ  
СОБЛЮДЕНИЯ ПРИНЦИПОВ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ, СЛЕДУЕТ  
ПОДДЕРЖИВАТЬ УМЕРЕННЫЙ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ  
АКТИВНОСТИ.



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVU.RU

**ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ  
ЗДОРОВЬЯ, ПОВЫШЕНИЮ СОПРОТИВЛЯЕМОСТИ ОРГАНИЗМА  
ВРЕДНЫМ ФАКТОРАМ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, ВЫСОКОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ,  
АКТИВНОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ.**

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

