



ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

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



ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.

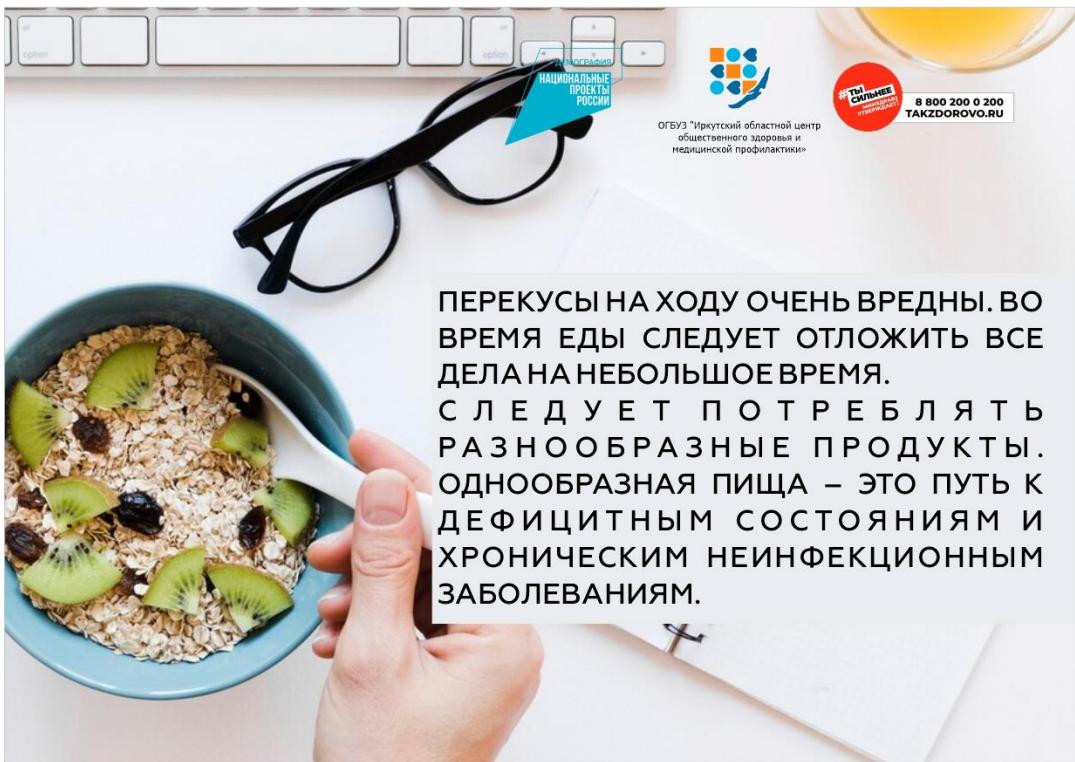
**ОЧЕНЬ ВАЖНО НЕ ПЕРЕЕДАТЬ.
ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДОЛЖНА СООТВЕТСТВОВАТЬ СУТОЧНОМУ РАСХОДУ ЭНЕРГИИ.
ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ДОБРОКАЧЕСТВЕННЫМ, ВКУСНЫМ, ПРИВЛЕКАТЕЛЬНЫМ.**



ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU





ОГБУЗ "Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.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
TAKZDOROVO.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.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ
ЗДОРОВЬЯ, ПОВЫШЕНИЮ СОПРОТИВЛЕМОСТИ 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».

