
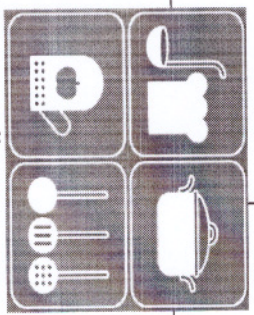
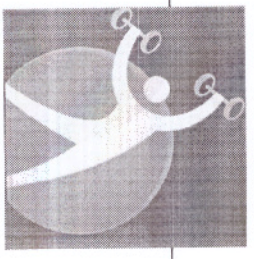






# ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

<p>Потребляйте разнообразную пищу, в основе которой лежат продукты, как животного, так и растительного происхождения.</p> <p>Потребляйте несколько раз в день хлеб и хлебобулочные изделия, зерновые продукты, рис, картофель, макаронные изделия, бобовые.</p> <p>Несколько раз в день ешьте разнообразные овощи и фрукты, предпочтительно в свежем виде.</p>		<p>Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большую часть насыщенных жиров ненасыщенными растительными маслами или мягкими спредами.</p> <p>Заменяйте жирные мясо и мясные продукты фасолью, бобами, чечевицей, рыбой, птицей или нежирным мясом.</p>
<p>Ежедневно потребляйте молоко, сыр, кисломолочные продукты (творог, кефир, простоквашу, ацидофиллин, йогурт) с низким содержанием жира, сахара и соли.</p>	<p>Выбирайте такие продукты, в которых мало сахара, ограничивая частоту употребления рафинированного сахара, сладких напитков и сладостей.</p> <p>Выбирайте пищу с низким содержанием соли.</p>	<p>Соблюдайте правильный водный режим. Употребление алкоголя необходимо ограничить до 2 порциями (по 10 г спирта каждая) в день.</p>
<p>Поддерживайте массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела от 20 до 25) путем получения умеренных, предпочтительно ежедневных физических нагрузок и правильного питания.</p>	<p>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.</p>	



Федеральная служба  
по надзору в сфере защиты  
прав потребителей  
и благополучия человека