



8 800 200 0 200  
TAKZDOROVO.RU



Центр общественного  
здоровья и медицинской  
профилактики

**PROFILAKTICA.RU**

# ПИТАЮСЬ ПРАВИЛЬНО

## ЗОЖ – МОЙ СТИЛЬ!



## МОЯ ТАРЕЛКА ЗДОРОВЬЯ:

$\frac{1}{4}$  часть углеводы  
(макароны, цельнозерновой хлеб и крупы, картофель)



$\frac{1}{2}$  часть  
овощи и фрукты

$\frac{1}{4}$  часть белки  
(рыба, мясо, яйца, орехи, морепродукты)

## ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:



ежедневно употребляй фрукты и овощи, сырые и правильно приготовленные (вареные, на пару, запеченные) – не менее **400 г**



ограничь употребление натурального красного мяса – не более **500 г** в неделю



не досаливай еду, ограничь употребление соли – не более **5 г** в сутки (общее количество соли, поступающее в организм с пищей)



ограничь общее употребление сахара – около **6 ч.л.** в день (для взрослого человека)



ешь цельнозерновую крупу – коричневый рис, хлеб из ржаной муки, пасту из твердых сортов пшеницы



исключи из рациона колбасы, сосиски, ветчины и т.д.



сократи потребление продуктов с трансжирами: кондитерские изделия, полуфабрикаты, фастфуд, продукты, жаренные во фритюре. Избегай продуктов, в составе которых есть маргарин или гидрогенизированный жир



ежедневно занимайся умеренной физической активностью – не менее **30 минут** в день