



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- Питание должно быть максимально разнообразным.
- При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку (хлеб, крупы, макаронные изделия, рис, картофель).
- Ежедневно следует есть разнообразные овощи и фрукты (не менее 400 грамм в день дополнительно к картофелю).
- Следует ежедневно потреблять молочные продукты с низким содержанием жира и соли.
- Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца, бобовые.
- Следует ограничить потребление «видимого жира».
- Рекомендуется ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков.
- Общее потребление соли не должно превышать одной чайной ложки в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

