

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение. Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% - белки, 15-30% - жиры).  
Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

## РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны.
- 500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день.
- Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю.
- Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи.
- Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.
- Растительные масла для заправки салатов, приготовления пищи.
- Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день.
- Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

## ОГРАНИЧЕНИЕ

- Жиров: сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов.
- Сладостей: в том числе сладких газированных напитков.
- Поваренной соли: (менее 5 грамм в сутки)  
не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов.



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
ФГБУ ГИИЦ Профилактической медицины  
Минздрава России, Москва

Соль - 1 чайная ложка в день  
Вода - не менее 1,5 литров

Жиры, масла, сладости -  
ограниченное количество 1-2 порции

Молочные продукты -  
2-3 порции

Белковые продукты  
+ бобовые - 2-3 порции

Зерновые - 7-8 порций  
Фрукты - 2-4 порции Овощи - 4-5 порций

