

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - определяющий фактор здоровья и долголетия



ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

1 Частота
приемов пищи
3-5 раз
в день



2 Питание должно
состоять
из разнообразных
пищевых
продуктов



3 Выбирать
молочные продукты
с низким содержа-
нием жира
или обезжи-
ренные



5 Ограничить
сладкое (легко-
усвояемые
углеводы)



4 Уменьшить
потребление
насыщенных
жирных кислот
за счет жирных
сортов мясных
и молочных
продуктов



6 Регулярно,
2-3 раза в неделю,
употреблять
рыбу



7 Употреблять
не менее 400
граммов фруктов
и овощей
в день



8 Регулярно есть
блюда, содержащие
крахмал и
клетчатку



9 Избегать
чрезмерного
употребления
соленых
продуктов



10 Выпивать
1,5-2 литра
жидкости
в сутки



11 Старайтесь
не употреблять
алкоголь



12 Контролировать
вес



**Мы едим
для того,
чтобы жить**