

ПРАВИЛА

ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, большинство которых растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, изделия из муки, крупы, картофель должны употребляться несколько раз в день.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше – свежие и выращенные в местности проживания.
4. Контролируйте поступление жира с пищей и заменяйте животный жир на жир растительных масел.
5. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на постные, рыбу, птицу, яйца или бобовые.
6. Употребляйте молоко с низким содержанием жира и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
7. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
8. Ешьте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одну чайную ложку в день. Следует употреблять йодированную соль.
9. Приготовление пищи должно обеспечивать ее безопасность. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла, соли и сахара.
10. Следует потреблять разнообразные продукты.