

# Принципы правильного питания

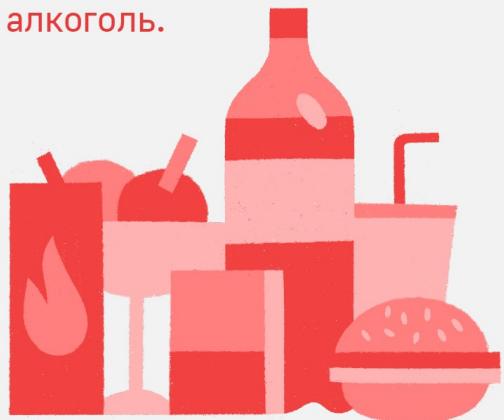
Здоровое питание способствует укреплению иммунитета, сохранению хорошей физической формы, снижает риск развития неинфекционных заболеваний (диабет, болезни сердца, инсульт и рак).

## Общие рекомендации



- ① Следите за суточным потреблением калорий с учетом веса.
- ② Ешьте не менее 400 г свежих овощей и фруктов в день (без учета картофеля).
- ③ Следите за количеством употребляемых жиров: не более 30 % от суточной нормы калорий.
- ④ Употребляйте не более 50 г свободных сахаров\* и не более 5 г соли в сутки.
- ⑤ Ешьте сваренную или приготовленную на пару пищу.

! **По возможности, исключите:**  
сладкую газировку  
и энергетики;  
жирное, соленое, жареное;  
кондитерские изделия;  
фастфуд;  
алкоголь.



**Рекомендации по индивидуальному составу здорового питания можно получить у врача-диетолога.**

\* Все сахара, добавляемые или присутствующие естественным образом в продуктах.