

Принципы здорового рациона

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Ешьте 4–5 раз в день с промежутками 3–4 часа между приемами пищи



Пейте 1,5–2 л жидкости в день



Не менее 400 г овощей и фруктов и день (или пять порций размером с ладонь). Они снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и авитаминоза



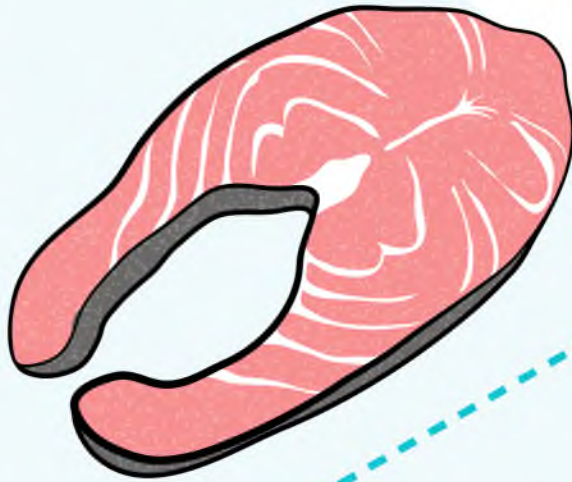
Отдавайте предпочтение медленным углеводам: крупы, овощи, цельнозерновой хлеб, некоторые фрукты

Оптимальный баланс

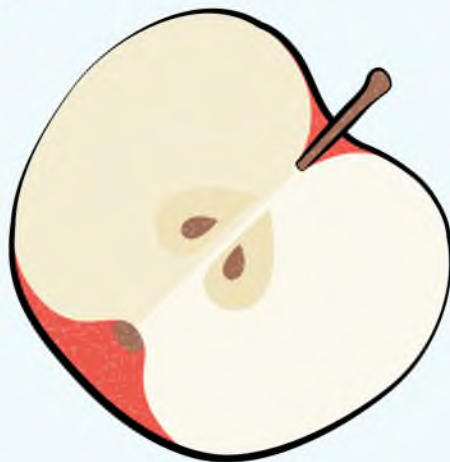
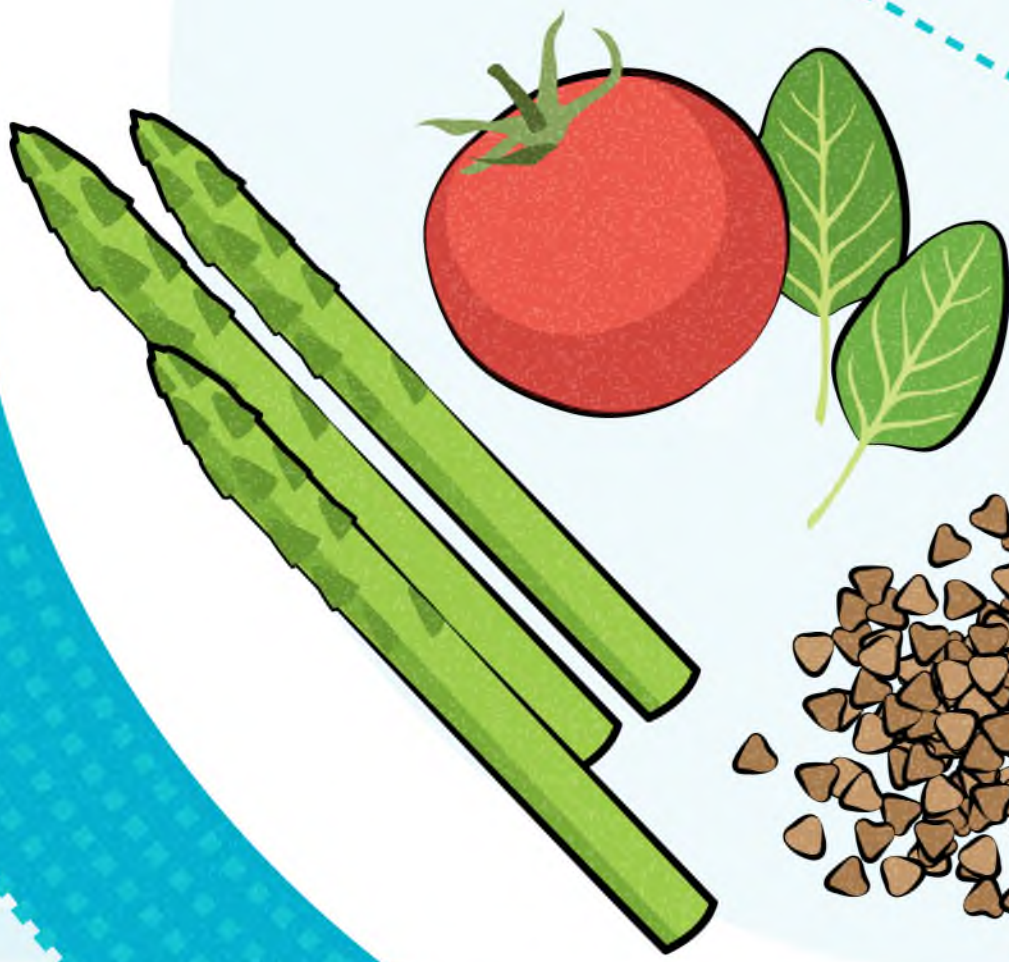
один жирок



один белок



четыре углевода



Ограничьте потребление

- Сахара до 25 г (5 чайных ложек)
- Соли до 5 г (1 чайная ложка)
- Быстрых углеводов: белый хлеб и выпечка, промышленные сладости, фастфуд

Подробнее на портале
Роспотребнадзора
здоровое-питание.рф



Правильно распределяйте калории





ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА





**Ешьте 4–5 раз в день
с промежутками 3–4 часа
между приемами пищи**



**Не менее 400 г овощей
и фруктов в день
(или пять порций размером
с ладонь). Они снижают
риск возникновения
сердечно-сосудистых
заболеваний и авитаминоза**

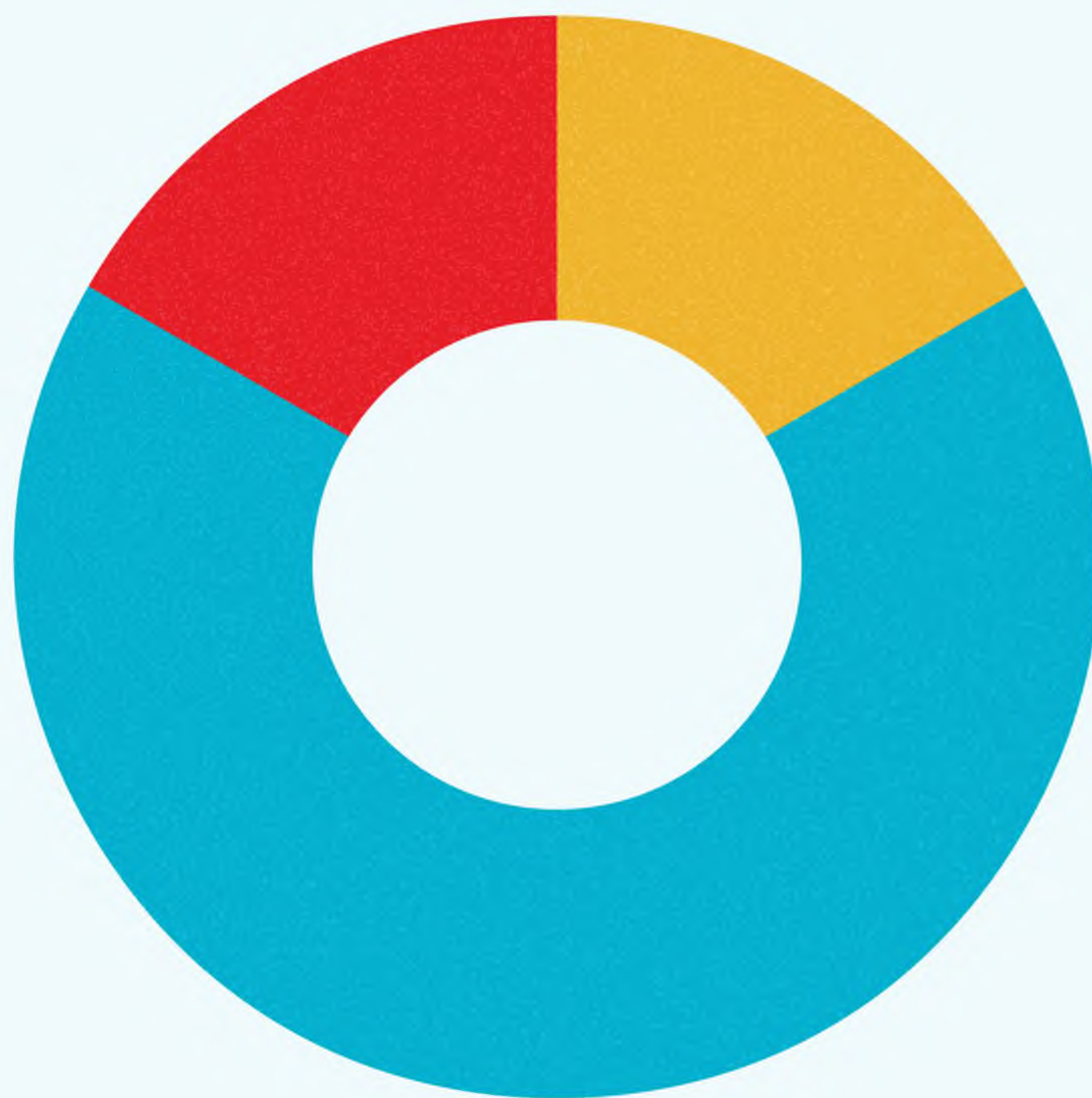


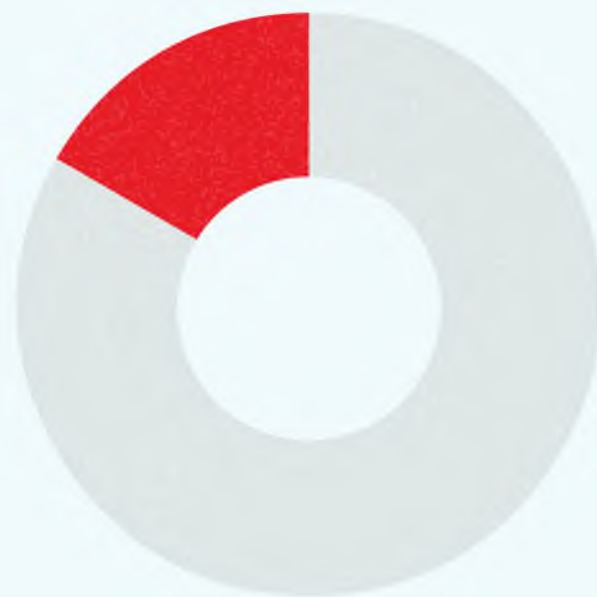
**Пейте 1,5–2 л
жидкости в день**



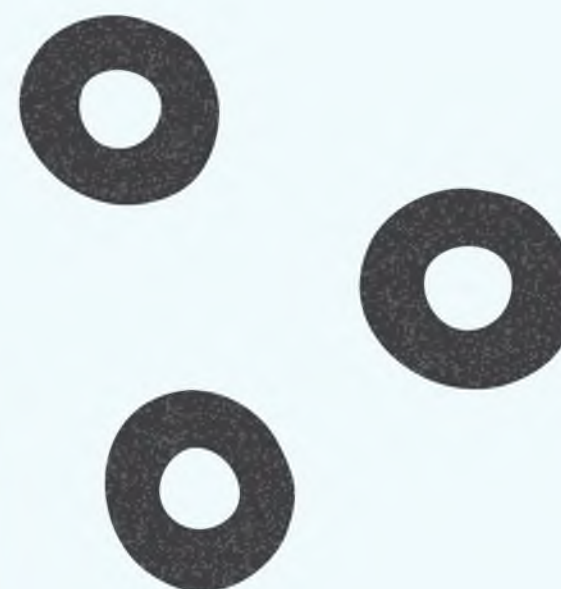
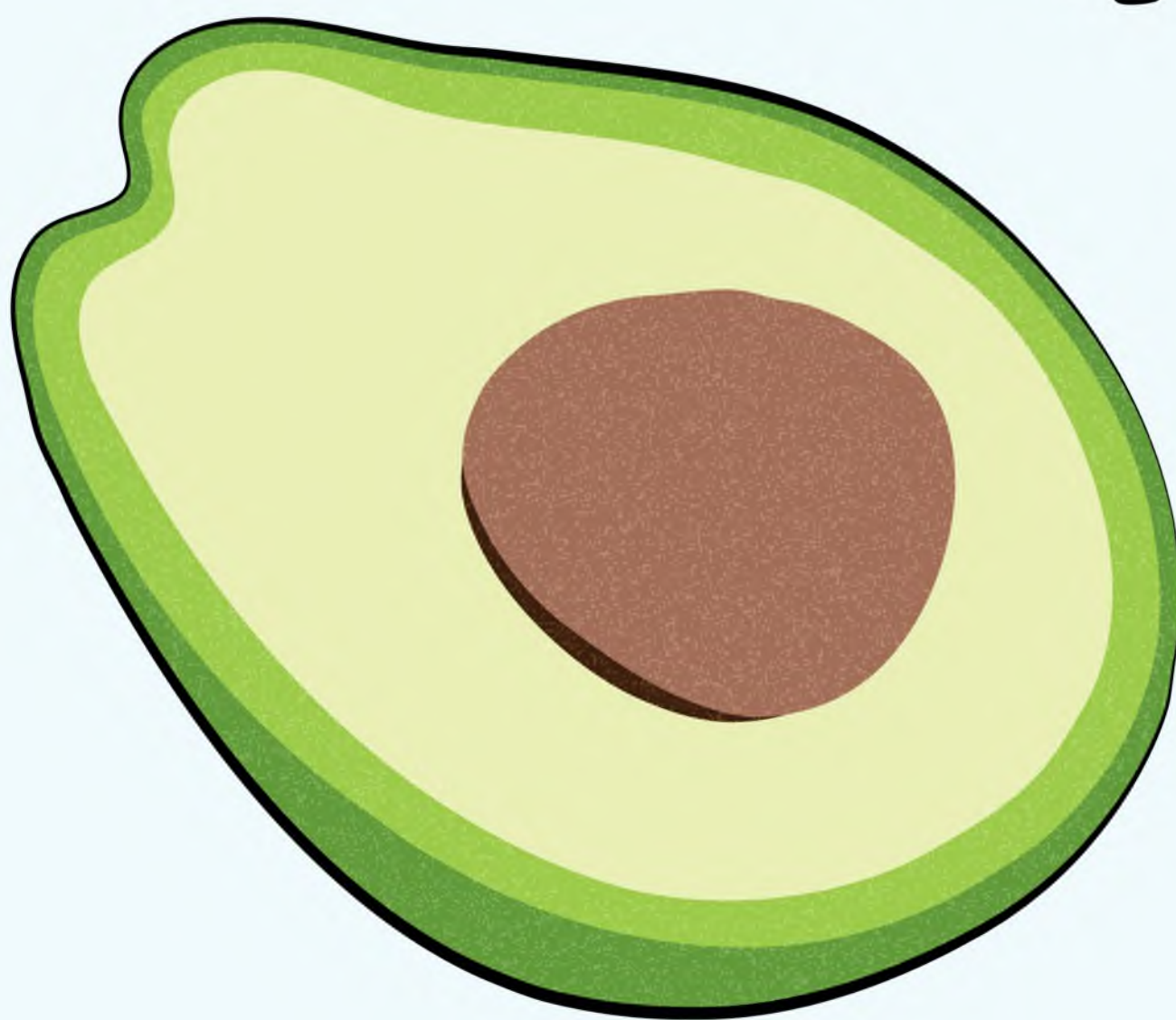
**Отдавайте предпочтение
медленным углеводам:
крупы, овощи, цельнозерновой
хлеб, некоторые фрукты**

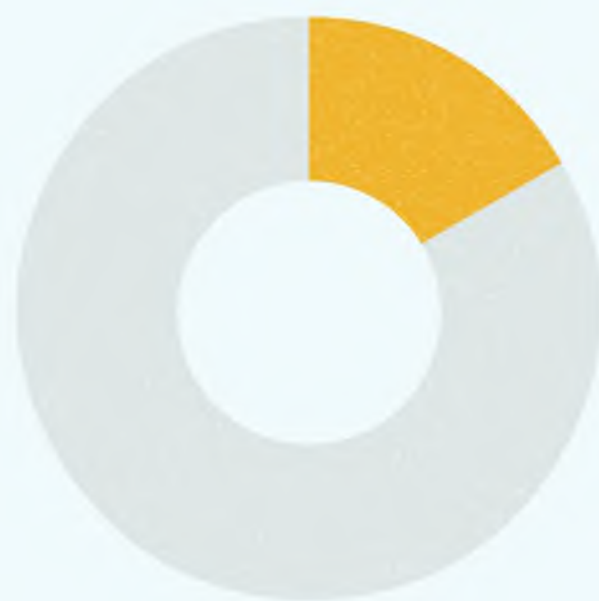
Оптимальный баланс





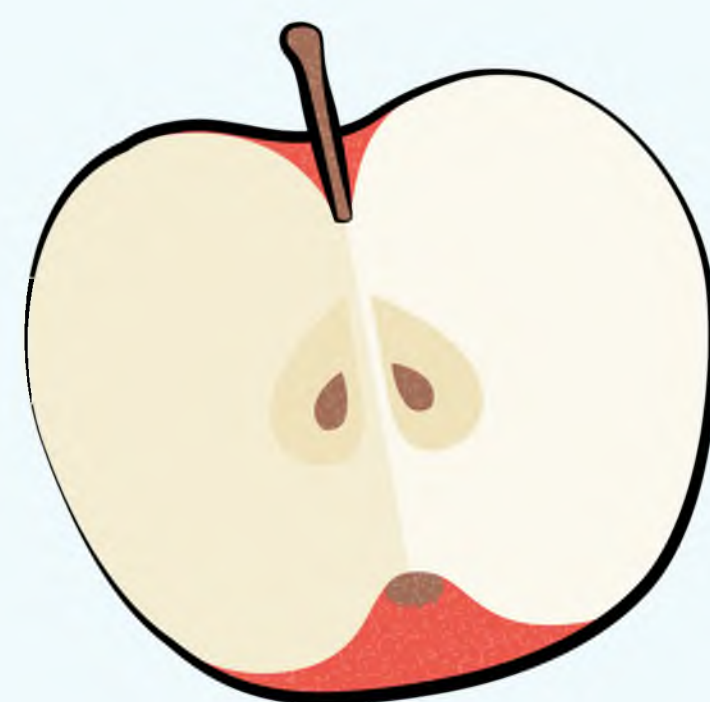
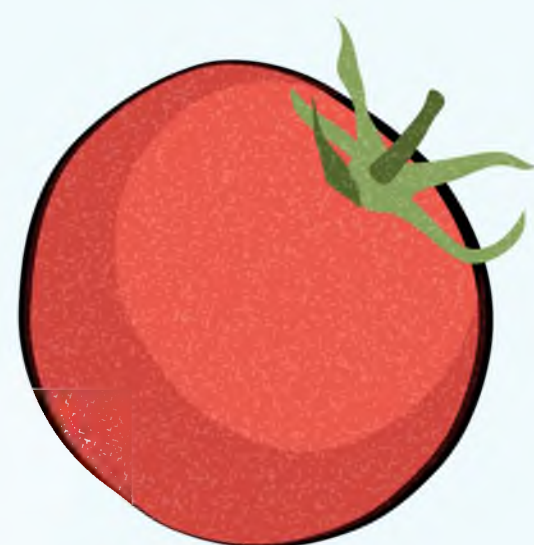
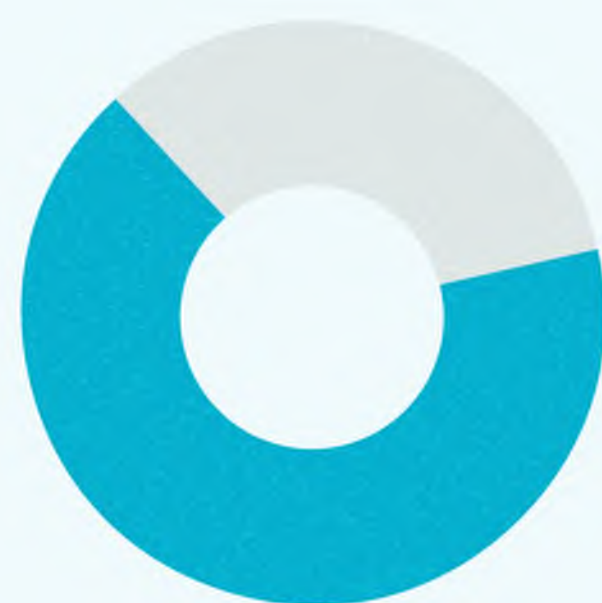
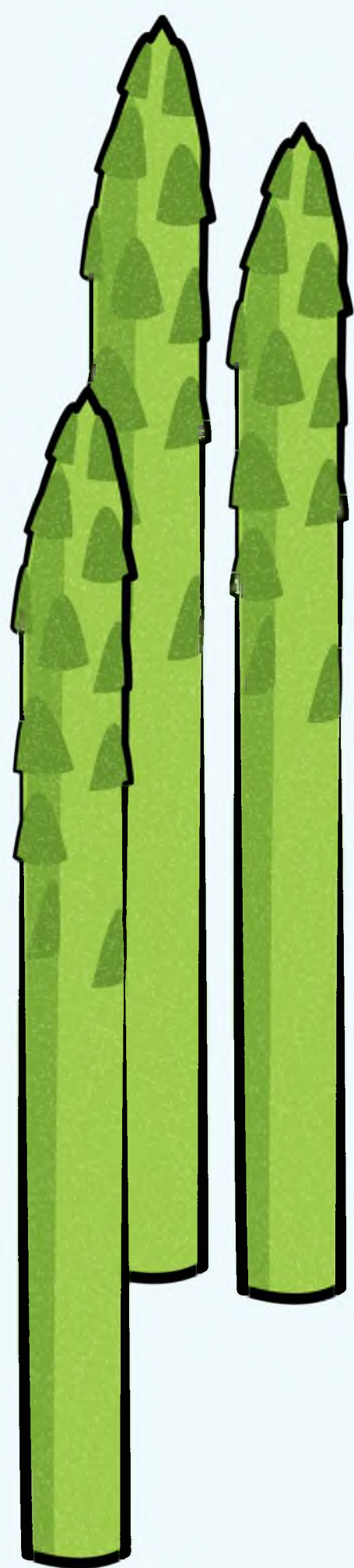
один жирок



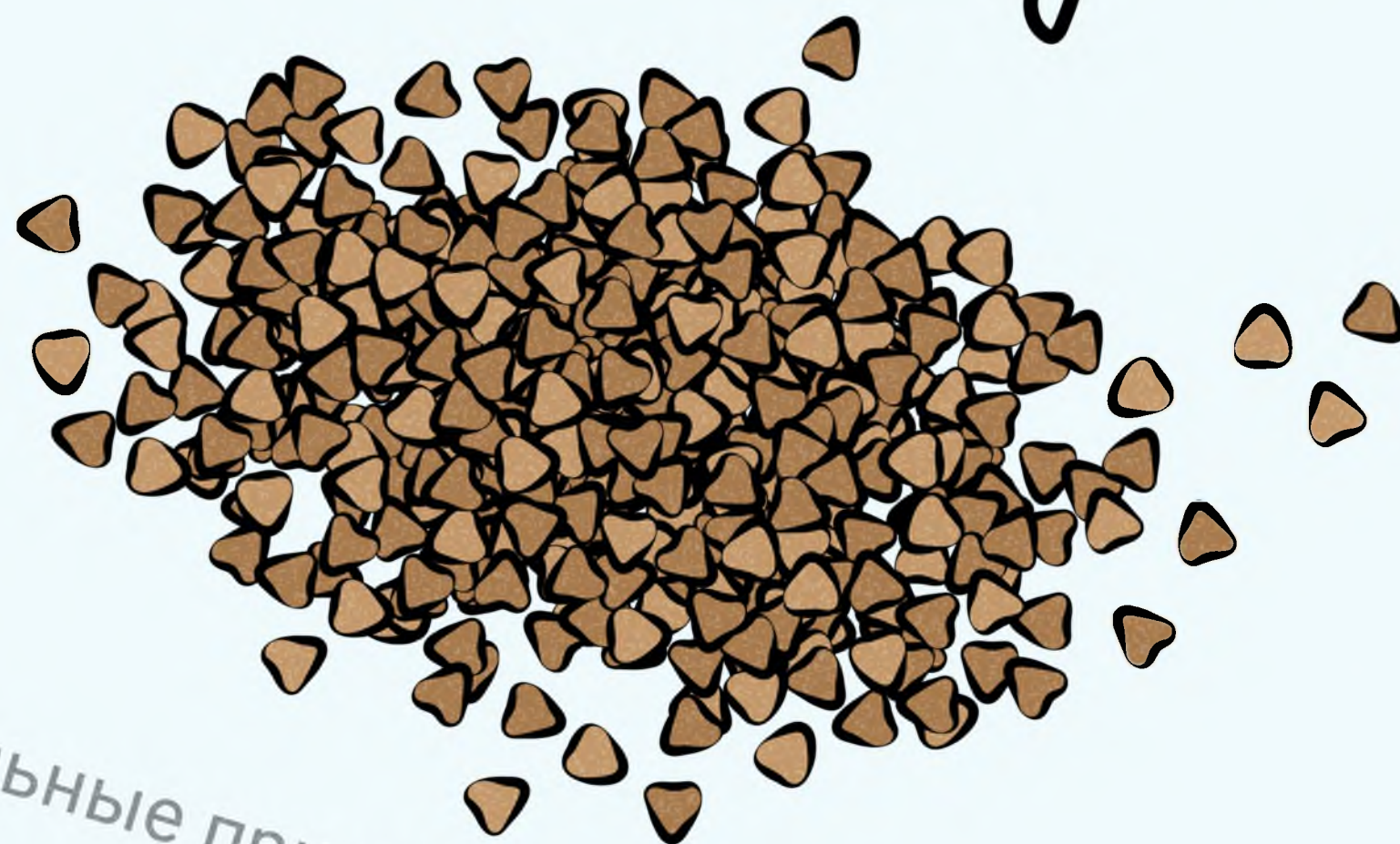


один белок





четыре углевода



© АНО «Национальные приоритеты», 2021.





Ограничьте потребление

Сахара

до 25 г (5 чайных ложек)

Соли

до 5 г (1 чайная ложка)

Быстрых углеводов:

белый хлеб и выпечка,
промышленные сладости, фастфуд

Правильно распределяйте калории



завтрак
25–30%

обед
30–35%

ужин
20–25%