

 Минздрав Республики Коми



Служба
здоровья

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

16 – 22 ДЕКАБРЯ

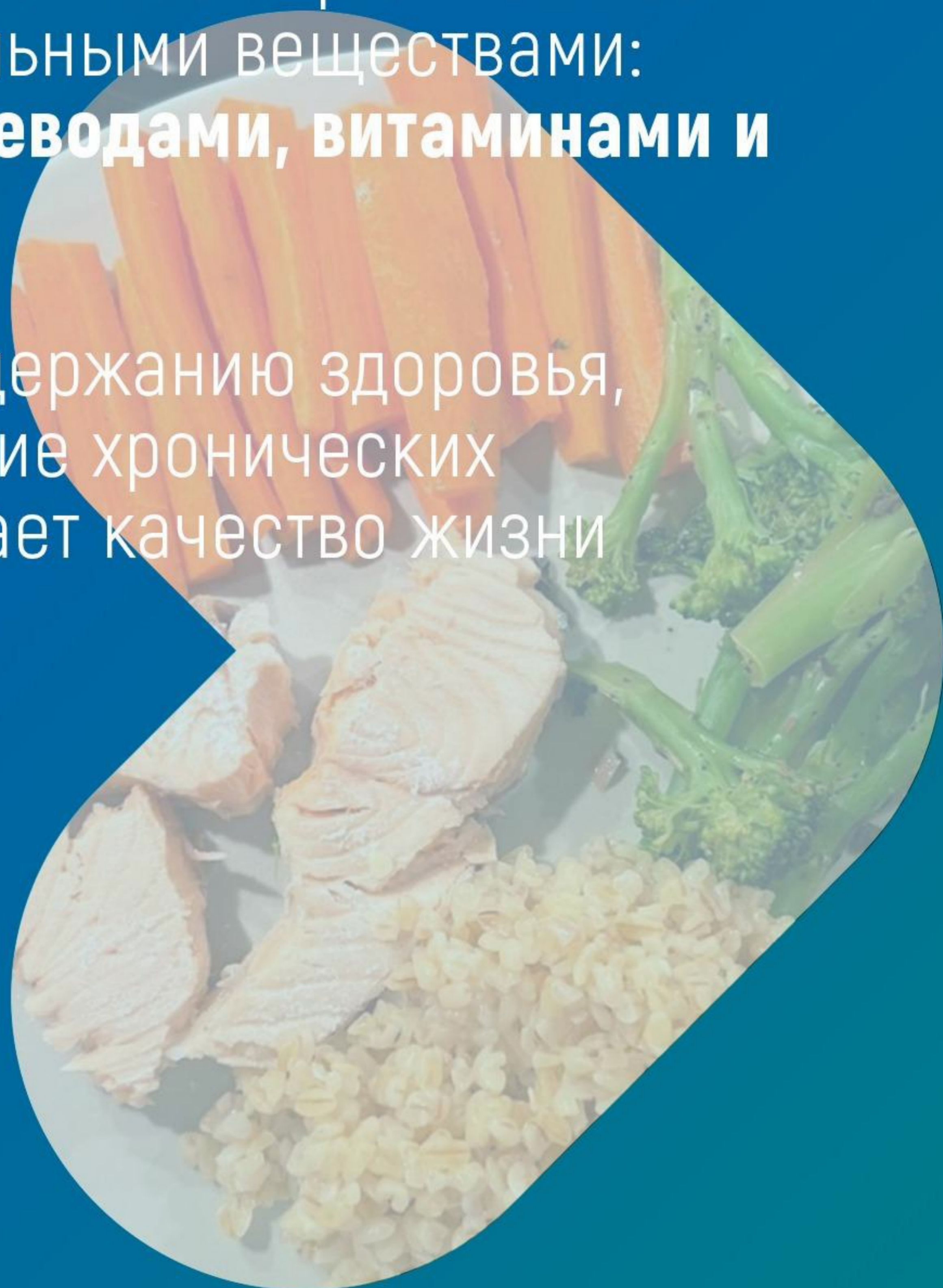


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Здоровое питание – это сбалансированный рацион, который обеспечивает организм всеми необходимыми питательными веществами:

белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами

Оно способствует поддержанию здоровья, предотвращает развитие хронических заболеваний и повышает качество жизни



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ограничьте соль
и сахар

здоровые жиры

молоко, йогурт и
альтернативы

нежирное мясо, рыба,
птица, орехи, семена

зерновые,
злаки

фрукты,
овощи

бобовые

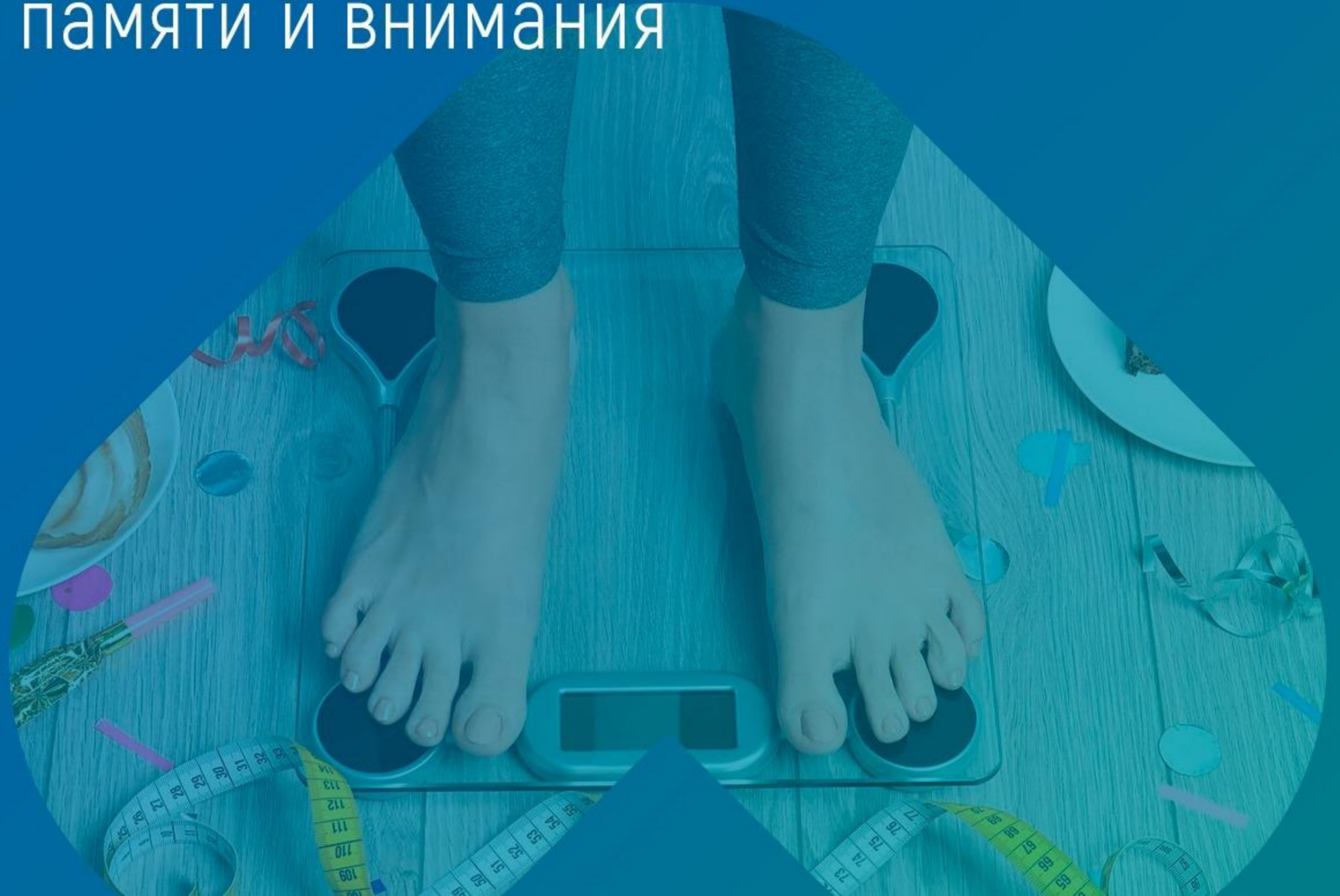
травы и специи

пейте воду



ПОЛЬЗА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

- поддержание здорового веса
- профилактика инфаркта, инсульта, сахарного диабета, заболеваний дыхательной системы и онкологии
- укрепление иммунитета
- повышение энергии
- улучшение памяти и внимания



С ЧЕГО НАЧАТЬ СВОЙ ПУТЬ К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ?

1. Сокращайте количество углеводов, соли, мучного, сладкого и жареного
2. Добавьте больше рыбы, орехов, цельнозернового хлеба, свежих фруктов и овощей
3. Употребляйте не менее 500 гр овощей и фруктов в день
4. Не допускайте переедания
5. Старайтесь есть медленно
6. Откажитесь от употребления алкоголя
7. Снижайте потребление поваренной соли – не более 5 гр в день
8. Пейте до 1,5-2 л воды



**ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЭТО НЕ
ДИЕТА, А ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

