

# ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

*Питание - один из главных факторов, влияющих на здоровье населения. Для обеспечения роста, нормального развития и жизнедеятельности, способствующих укреплению здоровья и профилактике заболеваний, важно придерживаться основных правил здорового питания.*

## ДЕСЯТЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

1. Употребляйте разнообразные пищевые продукты, преимущественно растительного, а не животного происхождения.
2. Хлеб, крупа, картофель должны употребляться ежедневно.
3. Ешьте несколько раз в день разнообразные овощи и фрукты, лучше свежие (не менее 400г в день).
4. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах (индекс массы тела 20-25), необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка.
5. Заменяйте животный жир на растительный.
6. Заменяйте жирное мясо и мясные продукты на рыбу, птицу или постное мясо.
7. Употребляйте молоко и молочные продукты (кефир, простоквашу, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.
8. Выбирайте продукты с низким содержанием сахара и употребляйте сахар умеренно, ограничивая количество сладостей и сладких напитков.
9. Ешьте меньше соли. Общее количество соли в пище не должно превышать одной чайной ложки - 5г в день. Следует употреблять йодированную соль.
10. Приготовление блюд на пару, в микроволновой печи, выпечка или кипячение поможет уменьшить используемое в процессе приготовления количество жира, масла.

