



Областной центр
общественного здоровья
и медицинской профилактики



profilaktica.ru
всё о профилактике
заболеваний и здоровом
образе жизни



информационный
сетевой ресурс
**ЗДОРОВЬЕ
УРАЛЬЦЕВ**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ВЫБЕРИ СВОЮ ТАРЕЛКУ ЗДОРОВЬЯ



ПРАВИЛО ТАРЕЛКИ ЗДОРОВЬЯ

Тарелку диаметром

20-24 см

нужно разделить
на 3 части

1/2 часть
овощи и фрукты



1/4 часть

углеводы (макароны,
цельнозерновой хлеб
и крупы, картофель)

1/4 часть
белки (рыба, мясо,
яйца, морепродукты)

ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:



сделайте рацион **разнообразным, но сбалансированным** – включающим в себя овощи, фрукты, зелень, цельнозерновые крупы, белковые продукты и полезные жиры



ежедневно употребляйте фрукты и овощи, сырые и правильно приготовленные (варёные, на пару, запечённые) – не менее **400 г**



ограничьте употребление **красного мяса**, бекона, копчёных обработанных мясных продуктов



ешьте цельнозерновую крупу, коричневый рис, хлеб из ржаной муки, пасту из твердых сортов пшеницы



сократите потребление продуктов **с трансжирами**: кондитерские изделия, полуфабрикаты, фастфуд, продукты, жаренные во фритюре. Избегайте продуктов, в составе которых есть маргарин или гидрогенизированный жир



не досаливайте готовые блюда, ограничьте количество соли в рационе



старайтесь **ограничить** употребление сахара



готовьте салаты с оливковым и подсолнечным маслом



пейте достаточное количество воды



ежедневно занимайтесь умеренной физической активностью – не менее **30 минут в день**