

Здоровое питание — правильное питание!



! **Принципы здорового питания** базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режим питания). Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.

Как организовать своё питание, чтобы оно было здоровым, вкусным и полезным?

Важно помнить, что здоровое питание — это не жёсткие ограничения, а осознанный выбор в пользу качественной еды.



Овощи и зелень — источник клетчатки, витаминов, минералов, антиоксидантов. Оптимальная рекомендация — не менее 400 г в день, включая как сырые, так и термически обработанные варианты.



Фрукты и ягоды — обеспечивают организм натуральными сахарами, витаминами, микроэлементами и фитонутриентами. Желательно включать в рацион 2–3 порции в день, выбирая сезонные и минимально обработанные варианты.



Белковые продукты — мясо, рыба, бобовые, яйца, молочные продукты — должны составлять примерно 15–20% рациона, при этом важно сочетать животные и растительные источники для получения полного спектра аминокислот.



Цельнозерновые продукты — хлеб, каши, макароны из твёрдых сортов пшеницы — выступают источником сложных углеводов, клетчатки, витаминов группы В, магния, железа.