

# ТОП-5 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



1

Суточная калорийность рациона должна быть равна энергозатратам организма.



Следите за сбалансированностью рациона: соотношение белков, жиров и углеводов в тарелке - 1:1:4.

5



2

Соблюдайте режим питания и питья: приём пищи рекомендуется в одно и то же время, потребление жидкости — регулярно в течение дня. Оптимальный режим — три основных приёма пищи (завтрак, обед, ужин) и 1–2 перекуса.

3

Включайте в меню продукты из разных пищевых групп, чтобы обеспечить поступление всех необходимых витаминов, минералов и других нутриентов. Употребляйте не менее 400 г овощей, фруктов, ягод, зелени в день.



4

Следите за количеством потребления соли и сахара. Рекомендованные нормы: в сутки количество соли в рационе не должно превышать 5 г, сахара — не более 50 г.

