



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ТОП-5 правил
здорового питания

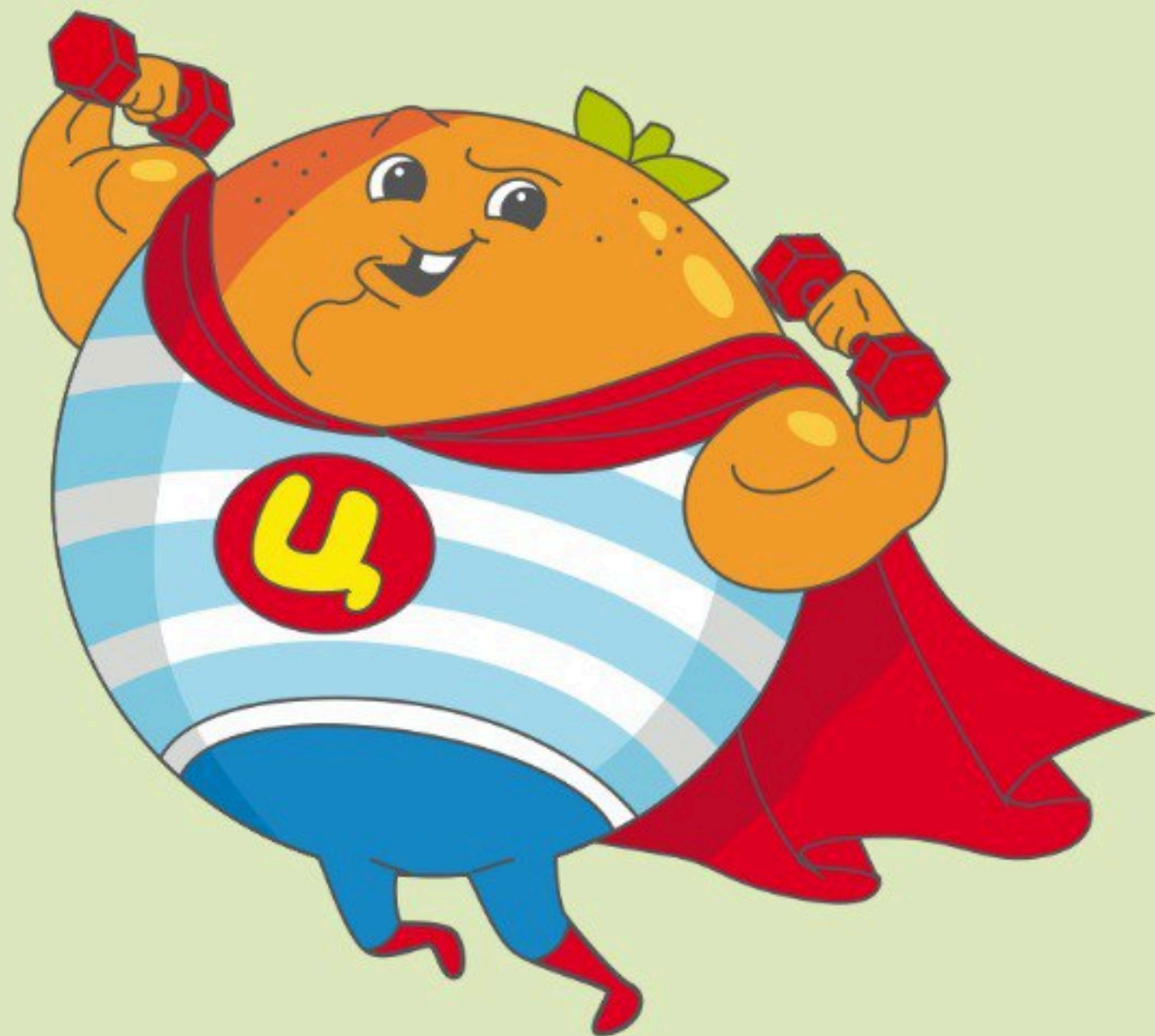
4

Помните про режим питания и питья:
есть желательно в одно и то же время,
пить - регулярно в течение дня.
Должно быть три полноценных
приема пищи (завтрак, обед, ужин)
и два перекуса.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ТОП-5 правил здорового питания



1

Дневная калорийность
рациона должна быть
равна энергозатратам
организма.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

1 1 4

2

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

ТОП-5 правил
здорового питания



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ТОП-5 правил
здорового питания



5

Следите за количеством потребления соли и сахара (в том числе добавленного в продукты). Рекомендованные нормы: в сутки количество соли в рационе не должно превышать 5 г, сахара - не более 50 г.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ТОП-5 правил
здорового питания



3

Включайте в меню продукты из разных групп, чтобы питание было разнообразным и организм получал все необходимые витамины и минералы. Ешьте не менее 400 г овощей, фруктов, ягод, зелени в день.