

Здоровое питание

Здоровое питание - это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее укреплению его здоровья и профилактике заболеваний.

Соблюдение правил здорового питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний, таких как ожирение, сердечно - сосудистые заболевания, сахарный диабет, повышенное артериальное давление и рак.

Правила здорового питания



Не употребляйте в пищу вредных продуктов



Учитывайте сбалансированность питания



Ешьте только, когда голодны



Не пере едайте

10 шагов к здоровому питанию

- 1. Внесите разнообразие в свой рацион.**
- 2. Следите за весом тела, корректируя его с помощью изменения энергетической ценности пищи и количество физической активности**
- 3. Постарайтесь сократить порции, увеличив число приемов пищи до 4-5 и более**
- 4. Старайтесь есть медленно, не перекусывайте на ходу.**
- 5. Не отказывайтесь сразу от какого-либо вредного продукта, изменяйте свой рацион постепенно.**
- 6. Ведите в свой рацион как можно больше продуктов, богатых клетчаткой: это свежие овощи и фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы.**
- 7. Сократите потребление жиров, старайтесь не использовать жир при приготовлении пищи.**
- 8. Ограничьте потребление чистого сахара.**
- 9. Ограничьте потребление поваренной соли.**
- 10. Избегайте потребления алкогольных напитков, отдайте предпочтение натуральным напиткам и свежим сокам.**



Правильно питайтесь и будьте здоровы!

Здоровый образ жизни.
Правильное питание.



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

Г. Грозный, ул. Кемеровская, 12

