



Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики



[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru)

*Питаться разнообразно,  
сбалансированно и с пользой для  
здоровья по силам каждому*

*Соблюдайте простые правила  
планирования **здорового питания***



# Правила планирования питания



**Натуральность** — только свежие или свежемороженые продукты. Никаких консервов, полуфабрикатов, фастфудов, копчёностей, промышленных соков!





# Правила планирования питания

*Полноценность — наличие всех жизненно  
необходимых макро- и микроэлементов*



# Правила планирования питания

**Сбалансированность** — адекватное соотношение белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов и клетчатки





# Правила планирования питания

**Своевременность** — приём пищи в  
определённое время, 5–6 раз в день  
Не пропускать утренний приём пищи.  
Ужинать не позже, чем за 2–3 часа до сна





Поделись информацией  
с друзьями и близкими





**Здоровое питание – не краткосрочные ограничительные изменения в рационе, а часть здорового образа жизни!**

*Пересмотрите свой рацион. Сделайте его здоровым. Ежедневно употребляйте:*

- минимум 400 грамм фруктов и овощей (помимо картофеля, и крахмалсодержащих корнеплодов)
- жиров не более 30% от общей потребляемой энергии (3 столовые ложки растительного масла)
- сахара — менее 50 г в сутки
- соли — менее 5 г в сутки



takzdorovo.ru

Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики