



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ!

**СБАЛАНСИРОВАННОЕ И РАЗНООБРАЗНОЕ
ПИТАНИЕ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ И УЛУЧШАЕТ
ЕЕ КАЧЕСТВО**

Принципы здорового питания:

- потребление энергии (калорий) соответствует расходу
- не менее 400 г различных овощей и фруктов ежедневно
- менее 5 г поваренной соли в день
- менее 10% свободных сахаров от общей потребляемой энергии
- до 30% жиров от общей калорийности рациона, в том числе:
- менее 1% трансжиров,
- преобладание ненасыщенных жиров (растительные масла),
- 25 граммов натуральных пищевых волокон в день (содержатся в фасоли, чечевице, цельнозерновых крупах и продуктах из них, овощах и фруктах)
- восполнение потребности в белке в зависимости от физической активности и интенсивности труда

