

Центр гигиены и эпидемиологии по «Здоровому питанию»

Обучающая (просветительская) программа по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды

«Как организовать правильное здоровое питание»

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ОГРАНИЧЕНИЕ

- Жиров**
сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов
- Сладостей**,
в том числе сладких газированных напитков
- Поваренной соли**
(менее 5 грамм в сутки):
не досаливайте готовую пищу, избегайте соленых продуктов
- Алкоголя**
потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин

РЕКОМЕНДУЮТСЯ

- Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны
- 500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день
- Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю
- Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи
- Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты
- Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи
- Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день
- Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения

Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% — белки и 15-30% — жиры)

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФГБУ ГНИЦ Профилактической медицины Минздрава России, Москва

Программа по вопросам здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды разработана в целях реализации федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек (Укрепление общественного здоровья)» национального проекта «Демография».

Здоровое питание – ежедневный рацион, полностью обеспечивающий физиологические потребности индивида в энергии, пищевых и биологически активных веществах, состоящий из пищевой продукции, отвечающей принципам безопасности и характеризующейся оптимальными показателями качества, создающий условия для нормального роста, физического и интеллектуального развития и жизнедеятельности, способствующий укреплению здоровья и профилактике заболеваний.

Предлагаем Вашему вниманию очередную информацию этого цикла: **Вопросы здорового питания для групп населения, проживающих на территориях с особенностями в части воздействия факторов окружающей среды на тему: «Как организовать правильное здоровое питание» по ссылке: <https://fbuz-74.ru/about/news/5343/>**