



Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
"Мозырский зональный центр гигиены и эпидемиологии"
здоровое питание

УМЕРЕННОСТЬ

соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией

РАЗНООБРАЗИЕ

поступление всех необходимых компонентов питания

СБАЛАНСИРОВАННОСТЬ

правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов

СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКЕ

ЖИРЫ 15-30% (предпочтение следует отдавать растительным маслам)



БЕЛКИ - 10-15% (не жирные сорта мяса и молочных продуктов, рыба 2-3 раза в неделю)

ФРУКТЫ, ОВОЩИ, ЯГОДЫ - 500гр. в день и более (рекомендовано употреблять по сезону)



УГЛЕВОДЫ - 55-60% (ежедневно хлеб из муки грубого помола, крупы, макароны из твердых сортов)

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ

ВМЕСТО ЖАРКИ ПИЩИ - ТУШИТЕ, ВАРИТЕ, ЗАПЕКАЙТЕ ИЛИ ГОТОВЬТЕ НА ПАРУ

ИЗБЕГАЙТЕ УПОТРЕБЛЕНИЯ БЫСТРОУСВАИВАЮЩИХСЯ УГЛЕВОДОВ (САХАР, КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ, ВАРЕНЬЕ)

УБЕРИТЕ СОЛОНКУ С ОБЕДЕННОГО СТОЛА (РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДО 5гр. В СУТКИ), ПОМНИТЕ, ЧТО МНОГИЕ ГОТОВЫЕ ПРОДУКТЫ УЖЕ СОДЕРЖАТ СОЛЬ

!!! НЕ ПЕРЕЕДАЙТЕ

ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙТЕ СОСТАВ ПРОДУКТОВ НА УПАКОВКЕ

УТОЛЯЙТЕ ЖАЖДУ ПИТЬЕВОЙ ВОДОЙ

ИЗБЕГАЙТЕ ПОХОДОВ В МАГАЗИН, КОГДА ИСПЫТЫВАЕТЕ ЧУВСТВО ГОЛОДА

ПРИ ПОХОДЕ В МАГАЗИН СОСТАВЛЯЙТЕ СПИСОК НЕОБХОДИМЫХ ПРОДУКТОВ



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

! ВАЖНА НЕ ДИЕТА, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов правильного питания!

Автор: Л.Н.Козловская
соавтор: С.А.Горина
Ответственный за выпуск: С.В.Кравченко

Государственное учреждение "Мозырский зональный центр гигиены и эпидемиологии"
г.Мозырь, ул.Интернациональная, д.41,
247760, тел.факс: 8(0236)23-41-21

@www.mozyrzcgce.by
mozyr@gmlocge.by
zcgemozyr
publik166525912