



# ПРИНЦИПЫ

## рационального питания

**1** Ежедневное потребление минимум 400 г свежих фруктов и овощей (кроме картофеля):

- включайте овощи в каждый прием пищи;
- используйте для перекуса или в качестве закуски свежие овощи и фрукты;



**2**

Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии:

- ограничьте потребление жареной пищи, вместо жарки и приготовления во фритюре готовьте на пару или отваривайте;
- покупайте постное мясо, обрезайте весь видимый жир перед приготовлением;
- отдавайте предпочтение ненасыщенным жирам, содержащимся в рыбе, авокадо, орехах, подсолнечном или оливковом масле;



**3** Трансжиры (растительные жиры, подвергшиеся промышленной переработке) должны составлять менее 1% от общей потребляемой энергии:

- откажитесь от употребления заранее упакованных закусочных и других продуктов промышленного производства (замороженная пицца, пироги, блины, бутербродные смеси);
- ограничьте потребление готовых соусов - майонеза, майонезных соусов;



# ПРИНЦИПЫ

## рационального питания

**4** Потребление соли - менее 5 г (чайная ложка без верха) в сутки:

- ограничьте потребление соленых закусок;
- при приготовлении пищи добавляйте чуть меньше, чем привыкли, соли и приправ с высоким содержанием натрия (сухие приправы, соевый и рыбный соус);
- не досаливайте готовую пищу;
- используйте йодированную соль;
- выбирайте продукты с низким содержанием натрия;
- ограничьте потребление готовых продуктов из переработанного мяса - колбас, ветчины, бекона; готовых соусов - майонеза, майонезных соусов;



**5**

Потребление свободного сахара (сахар, добавляемый в пищевые продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а так же сахар, естественным образом присутствующий в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах) для человека с нормальным весом должно составлять менее 10% от общей потребляемой энергии (50 г или 12 чайных ложек без верха):

- ограничьте потребление сладких закусок, конфет, сладких напитков (газированные и негазированные прохладительные напитки, фруктовые и овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, воды со вкусовыми добавками, энергетические и спортивные напитки, готовый чай, готовый кофе и молочные напитки со вкусовыми добавками);
- заменяйте сладкие закуски свежими фруктами;



NASHSTORE



ГБУЗ «Волгоградский региональный центр общественного здоровья и медицинской профилактики»