



ХАБАРОВСКИЙ КРАЙ

10 СОВЕТОВ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



ВСЕГДА ЗАВТРАКАЙТЕ!

Завтрак должен содержать все основные компоненты питания: белки, жиры и углеводы.



ЕШЬТЕ ОВОЩИ, ФРУКТЫ И ЯГОДЫ НЕ МЕНЕЕ 400 Г В ДЕНЬ.

Это всего 2 овоща и 1 фрукт среднего размера, порция салата и горсть ягод.



ДОБАВЛЯЙТЕ В КАЖДЫЙ ОСНОВНОЙ ПРИЕМ ПИЩИ БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ:

птицу, рыбу, яйца, творог, мясо, бобовые. Рыбу – не реже 2 раз в неделю, красное мясо – не чаще 2 раз в неделю.



ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН БЛЮДА ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА, БОБОВЫЕ И ОРЕХИ.





НЕ ДОСАЛИВАЙТЕ УЖЕ ПРИГОТОВЛЕННУЮ ПИЩУ

и старайтесь как можно реже потреблять соленья и маринованные продукты.



САХАР ИСПОЛЬЗУЙТЕ УМЕРЕННО-

не более 6 кусков или чайных ложек в день.



КОНДИТЕРСКИМ ИЗДЕЛИЯМ ПРЕДПОЧИТАЙТЕ ФРУКТЫ И ЯГОДЫ.



ЗАМЕНИТЕ СЛАДКИЕ НАПИТКИ ЧИСТОЙ ВОДОЙ.



ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕРЫВЫ МЕЖДУ ПРИЕМАМИ ПИЩИ 3-4 ЧАСА



ВЫДЕЛИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ СПОКОЙНОЙ ТРАПЕЗЫ.

Наслаждайтесь едой без гаджетов, телевизора, компьютера.

