



ЗДРАВООХРАНЕНИЕ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

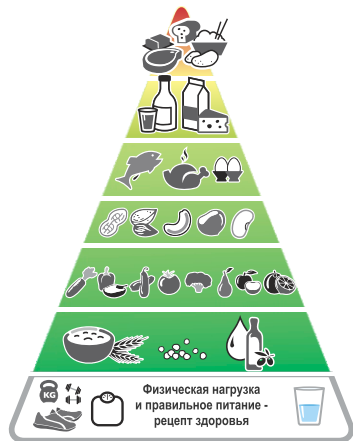
## Здоровое питание каждый день!



Развитие и прогрессирование большинства хронических заболеваний напрямую зависит от характера питания. Эти заболевания являются причиной снижения качества и уменьшения продолжительности жизни.

Пища – это основной источник получения энергии и ценных питательных веществ для человека. Каждое вещество очень важно для организма: белки – основной строительный материал для клетки; жиры обеспечивают организм энергией, витаминами и минералами; углеводы – источник энергии и основной поставщик пищевых волокон, необходимых для процессов переваривания и усвоения пищи.

## Что такое здоровое питание?



В основании «Пирамиды» заложен принцип «энергетического равновесия», или «контроля массы тела»: энергия, потраченная на движение в течение дня, должна соответствовать энергии, полученной от потребления пищи, что и обеспечивает поддержание массы тела в нормальных значениях.

# Режим питания



**3 основных приема пищи**  
(завтрак, обед и ужин)  
+ 2 дополнительных



**последний прием пищи**  
не позднее, чем  
за 4 часа до сна



**интервал между**  
завтраком и ужином  
не более 10-11 часов

## «Принцип здоровой тарелки»

### соотношение продуктов



## Советы по здоровому питанию



Вместо жарки пищи –  
**тушите, варите, запекайте**  
или готовьте на пару



**Не передайте!**



При походе в магазин  
составляйте **список**  
**необходимых продуктов**



Внимательно читайте **состав**  
**продуктов на упаковке**



**Уберите солонку**  
с обеденного стола



Утоляйте жажду  
**водой** (1,5-2 л. в сутки)