

Памятка о здоровом питании

1. Ешьте разнообразную пищу

Включайте в рацион овощи, фрукты, злаки, белки (мясо, рыба, яйца, бобовые), молочные продукты и полезные жиры.

2. Следите за размером порций

Не переедайте. Выходите из-за стола с легким чувством насыщения.

3. Ограничьте потребление сахара и соли

Минимизируйте сладости, газированные напитки, солёные закуски.

4. Пейте достаточно воды

Старайтесь выпивать 1,5–2 литра чистой воды в день.

5. Ешьте регулярно

Питайтесь 3–5 раз в день, не пропускайте основные приёмы пищи.

6. Отдавайте предпочтение цельным продуктам

Выбирайте цельнозерновые продукты вместо рафинированных.

7. Готовьте дома

Домашняя еда обычно полезнее, чем фастфуд и полуфабрикаты.

8. Ограничьте жареное и жирное

Лучше варить, тушить, запекать или готовить на пару.

9. Следите за балансом БЖУ

Сбалансируйте белки, жиры и углеводы в рационе.

10. Не забывайте про физическую активность

Здоровое питание эффективнее в сочетании с движением.

Будьте здоровы!

Следуйте этим простым правилам каждый день.