

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ  
СГБУ ПИЩЕВОГО ПРОФИЛАКТИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА  
Иркутская область, Иркутск

## ОГРАНИЧЕНИЕ

**Жиров:**  
сливочного масла, сала,  
жирного мяса и птицы,  
жирных молочных продуктов.

**Сладостей:**  
в том числе сладких  
газированных напитков.

**Поваренной соли:**  
(менее 5 грамм в сутки)  
не досаливайте готовую пищу,  
избегайте соленых продуктов.



## РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны.
- 500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день.
- Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю.
- Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи.
- Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.
- Растительные масла для заправки салатов, приготовления пищи.
- Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день.
- Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

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

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% - белки, 15-30% - жиры).

Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания.

