

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ.

1. Употребляйте разнообразную пищу из всех групп продуктов каждый день.
2. Помните! Нет пищи абсолютно «хорошей» или совершенно «плохой».
3. Балансируйте употребление блюд и продуктов из различных групп.
4. Поддерживайте здоровый вес тела, изменяя количество потребляемой пищи и физическую активность.
5. Ешьте пищу небольшими порциями.
6. Ешьте регулярно без больших перерывов.
7. Употребляйте больше продуктов богатых клетчаткой (овощи, фрукты, хлеб и другие зерновые продукты, крупы).
8. Ограничивайте потребление жира. Выбирайте продукты с низким содержанием жира.
9. Старайтесь готовить продукты без жира или с минимально возможным его добавлением.
10. Ограничивайте потребление чистого сахара.
11. Ограничивайте потребление поваренной соли.

