

# ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - определяющий фактор здоровья и долголетия



## ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

**1** Частота  
приемов пищи  
**3-5 раз**  
в день



**2** Питание должно  
состоять  
из **разнообразных**  
пищевых  
продуктов



**3** Выбирать  
молочные продукты  
с **низким содержа-**  
**нием жира**  
или **обезжи-**  
**ренные**



**5** Ограничить  
**сладкое** (легко-  
усвояемые  
углеводы)



**4** Уменьшить  
потребление  
**насыщенных**  
**жирных кислот**  
за счет жирных  
сортов мясных  
и молочных  
продуктов



**6** Регулярно,  
2-3 раза в неделю,  
употреблять  
рыбу



**7** Употреблять  
не менее 400  
граммов фруктов  
и овощей  
в день



**8** Регулярно есть  
блюда, содержащие  
крахмал и  
клетчатку



**9** Избегать  
чрезмерного  
употребления  
соленых  
продуктов



**10** Выпивать  
1,5-2 литра  
жидкости  
в сутки



**11** Старайтесь  
не употреблять  
алкоголь



**12** Контролировать  
вес



**Мы едим  
для того,  
чтобы жить**