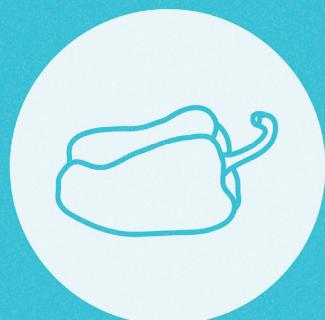


# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА





**Ешьте 4–5 раз в день  
с промежутками 3–4 часа  
между приемами пищи**



**Не менее 400 г овощей  
и фруктов в день  
(или пять порций размером  
с ладонь). Они снижают  
риск возникновения  
сердечно-сосудистых  
заболеваний и авитаминоза**

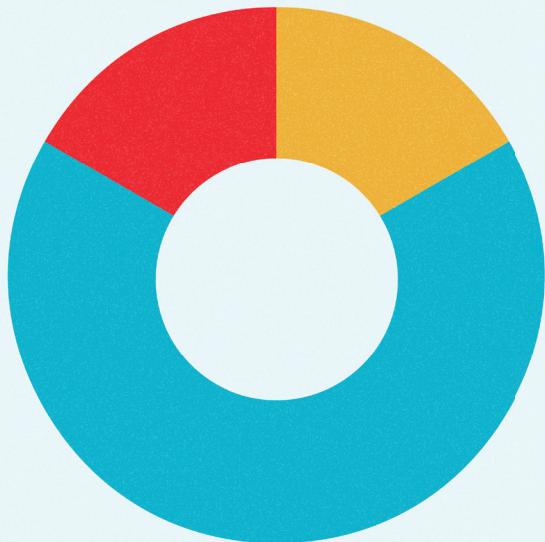


**Пейте 1,5–2 л  
жидкости в день**

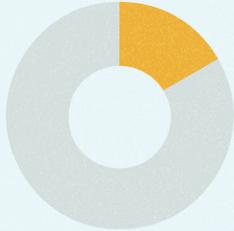


**Отдавайте предпочтение  
медленным углеводам:  
крупы, овощи, цельнозерновой  
хлеб, некоторые фрукты**

# Оптимальный баланс



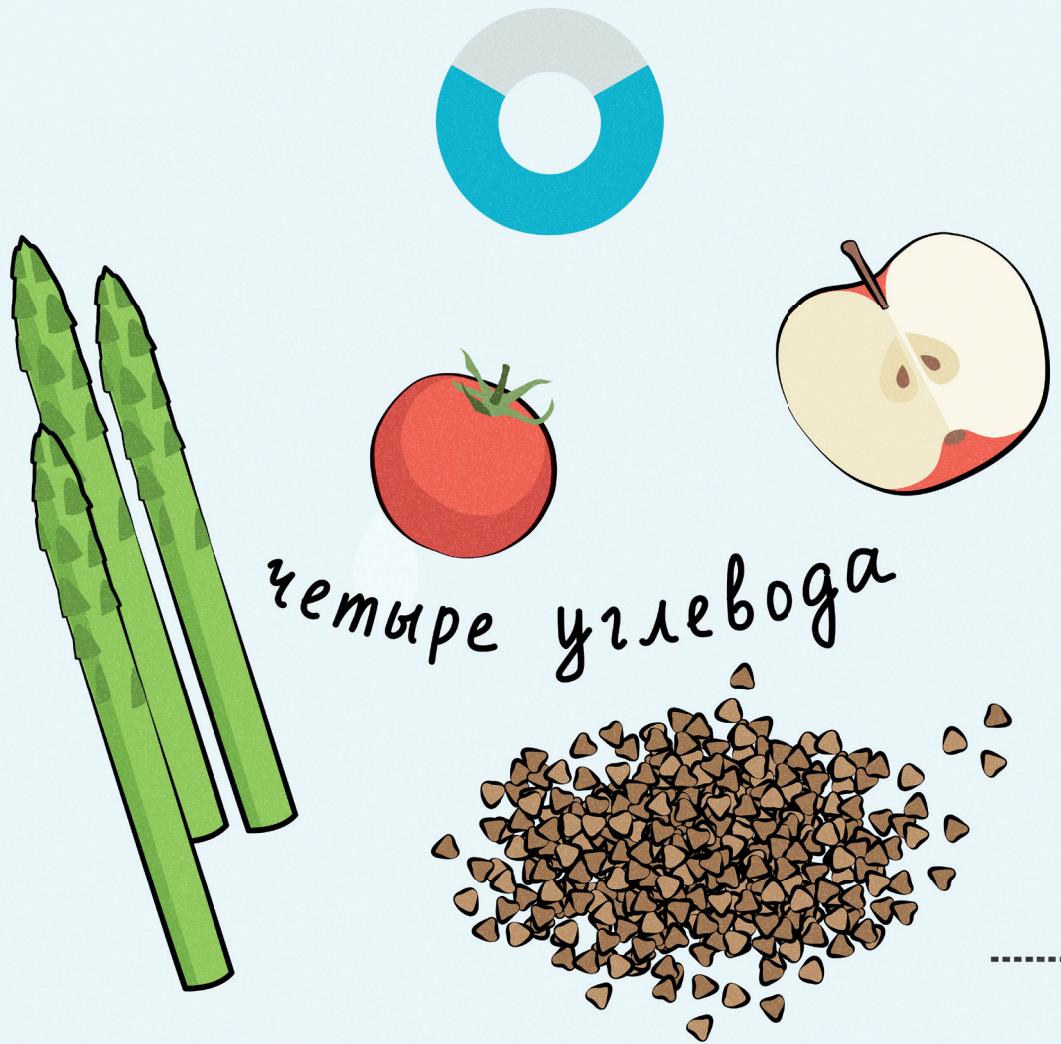
© АНО «Национальные приоритеты», 2021.



один белок



© АНО «Национальные приоритеты», 2021.



© АНО «Национальные приоритеты», 2021.



**Ограничьте потребление**

**Сахара**

до 25 г (5 чайных ложек)

**Соли**

до 5 г (1 чайная ложка)

**Быстрых углеводов:**

белый хлеб и выпечка,

промышленные сладости, фастфуд

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

# Правильно распределяйте калории



© АНО «Национальные приоритеты», 2021.