



### **Неделя популяризации здорового питания (16-22 декабря 2024 г.)**

Поддержание системы здорового рационального питания помогает избежать метаболических нарушений и ассоциированных заболеваний.

Принципы здорового питания базируются на качестве продуктов питания, их количестве и времени приема (режимных моментах).

Важно акцентировать внимание не на ограничениях, хотя они тоже важны (минимизация фастфуда, снеков, переработанного мяса и сахаросодержащих напитков), а на включении в питание необходимых рацион-формирующих продуктов (рыба 2 раза в неделю, орехи, овощи и фрукты).

Важная проблема — высокое потребление соли в России, в особенности в зимнее время (до 12-13 г/день), в то время как суточная норма составляет 5 г/день.

Обучение альтернативному выбору продуктов, приготовлению полезных блюд помогает усилить мотивацию граждан и увеличить приверженность здоровому питанию.

# КАК СНИЗИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

**НЕ СОЛИТЕ БЛЮДА  
ВО ВРЕМЯ ГОТОВКИ.  
ЭТО ОТНОСИТСЯ И К ВОДЕ,  
В КОТОРОЙ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ  
ВАРИТЬ МАКАРОНЫ, ОВОЩИ  
ИЛИ РИС.**

**УБЕРИТЕ СО СТОЛА  
СОЛОНКУ  
(ИЛИ СПРЯЧЬТЕ  
ЕЕ ПОДАЛЬШЕ),  
НО ОСТАВЬТЕ  
ПЕРЕЧНИЦУ.**

**ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ  
ЭТИКЕТКУ ПЕРЕД ТЕМ КАК  
ДОБАВИТЬ ПРИПРАВУ К БЛЮДУ.  
ГОТОВЫЕ СМЕСИ СПЕЦИЙ  
ЧАЩЕ ВСЕГО УЖЕ СОДЕРЖАТ  
В СОСТАВЕ СОЛЬ.**

**ГОТОВЫЙ ТОМАТНЫЙ СОК  
ИЗ МАГАЗИНА СОДЕРЖИТ  
ВЫСОКОЕ КОЛИЧЕСТВО  
СОЛИ!**



**ВКЛЮЧАЙТЕ В РАЦИОН  
СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ  
ИЛИ ДЕЛАЙТЕ НЕСОЛЕННЫЙ  
ТОМАТНЫЙ СОК  
САМОСТОЯТЕЛЬНО**



**ОТКАЖИТЕСЬ ОТ ГОТОВЫХ  
СОУСОВ С ВЫСОКИМ  
СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ  
(КЕТЧУП, СОЕВЫЙ СОУС,  
ФРАНЦУЗСКАЯ ГОРЧИЦА И Т.П.)**

**ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ СУПОВ  
И БУЛЬОНОВ НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ  
БУЛЬОННЫЕ КУБИКИ (В НИХ  
СОДЕРЖИТСЯ БОЛЬШОЕ  
КОЛИЧЕСТВО СОЛИ).**



# КАК ВЫ ПИТАЕТЕСЬ?

ПОЛНОЦЕННОЕ ПИТАНИЕ ВО МНОГОМ ОПРЕДЕЛЯЕТ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

## ОГРАНИЧЬТЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ

- ✓ **ЖИРОВ:**  
сала, жирного мяса, сливочного масла (не более 10 г в день), молочных продуктов с высокой массовой долей жира, трансжиров (спред, маргарин)
- ✓ **КОЛБАСНЫХ ИЗДЕЛИЙ, МЯСНЫХ ПОЛУФАБРИКАТОВ**
- ✓ **СЛАДОСТЕЙ, МУЧНЫХ И КОНДИТЕРСКИХ ИЗДЕЛИЙ**
- ✓ **СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ**
- ✓ **ПОВАРЕННОЙ СОЛИ**  
не более 5 г в сутки
- ✓ **ИСКЛЮЧИТЕ АЛКОГОЛЬ**

## ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



## РЕКОМЕНДУЮТ

- ✓ **ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ**  
хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, необработанный рис, пшеница
- ✓ **ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ФРУКТЫ, ЯГОДЫ**  
500 г в день и более
- ✓ **РЫБА** любая (включая жирных сортов), 2-3 раза в неделю
- ✓ **ОРЕХИ, ГРИБЫ, БОБОВЫЕ**  
фасоль, чечевица, горох, нут, маффа
- ✓ **НЕЖИРНЫЕ ПРОДУКТЫ**  
нежирное мясо и птица, молочные продукты с низкой массовой долей жира
- ✓ **НЕРАФИНИРОВАННЫЕ РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА**  
для заправки салатов
- ✓ **НАПИТКИ**  
несладкие, не менее 1,5 л в день, включая чистую воду

Систематическое нарушение принципов здорового питания ведет к возникновению многих неинфекционных заболеваний: сердечно-сосудистых (артериальная гипертония, инсульт, инфаркт, ишемическая болезнь сердца), онкологических, эндокринных (сахарный диабет) и других.