

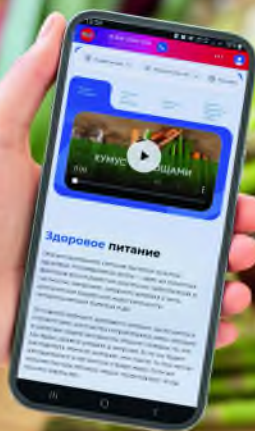


20 – 26 ОКТЯБРЯ

*НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ
ПОТРЕБЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ И
ФРУКТОВ*



Служба
здоровья



Подготовлено
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным

Рекомендуется:



Злаковые



Овощи, фрукты, ягоды
(не менее 400-500 грамм)



Рыба
(не менее 2 раз в неделю)



Бобовые



**Нежирное мясо и птица,
нежирные молочные
продукты**



Вода
не менее 1,5 л в день

Ограничить:



Жиры
(животного
происхождения)



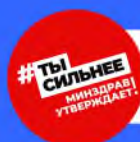
Сладости
(в т.ч. сладкие
газированные напитки)



Пищевую соль
(менее 5 грамм в сутки)



Алкоголь
(безопасных доз алкоголя
не существует!)



TAKZDOROVO.RU



Официальный
канал
Минздрава
России





Служба
здоровья



Подготовлено
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Овощи и фрукты каждый день!



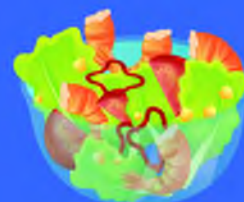
Ежедневно включайте в рацион 5 порций овощей и фруктов (не менее 400 грамм)



5 порций в день, это: салат из сырых овощей с растительным маслом, овощной суп, гарнир «овощи на гриле» и 2 фрукта



Всегда ешьте салат из овощей на обед и ужин



Замените гарнир из макарон и картофеля на овощи



Добавляйте чаще в блюда зелень (петрушку, укроп, базилик и др.)



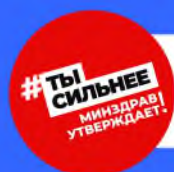
Выбирайте овощи и фрукты без соли и сахара, используйте их в качестве перекуса



Мытые фрукты всегда должны быть на столе и легко доступными



Зимой используйте замороженные, сушеные овощи и фрукты



TAKZDOROVU.RU



Официальный
канал
Минздрава
России

