

Топ-5 правил составления рациона для взрослых и детей от спецпроекта «Ты то, что ты ешь»

Представляем вашему вниманию серию карточек для детей с основными правилами здорового питания. Рекомендации от экспертов проекта Роспотребнадзора «Здоровое питание» созданы в рамках спецпроекта «Ты то, что ты ешь».



ТОП-5 правил
здорового питания

1

Дневная калорийность рациона должна быть равна энергозатратам организма.



ТОП-5 правил
здорового питания

2

Следите за сбалансированностью питания: соотношение белков, жиров и углеводов в тарелке - 1:1:4.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ТОП-5 правил
здорового питания

3

Включайте в меню продукты из разных групп, чтобы питание было разнообразным и организм получал все необходимые витамины и минералы. Ешьте не менее 400 г овощей, фруктов, ягод, зелени в день.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ТОП-5 правил
здорового питания

4

Помните про режим питания и питья: есть желательно в одно и то же время, пить - регулярно в течение дня. Должно быть три полноценных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса.



ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ

ТОП-5 правил
здорового питания



5

Следите за количеством потребления соли и сахара (в том числе добавленного в продукты). Рекомендованные нормы: в сутки количество соли в рационе не должно превышать 5 г, сахара - не более 50 г.

Здоровье, активность и даже настроение – во многом результат того, что входит в наш рацион. С пищей человек получает необходимую энергию и полезные вещества, и от того, достаточно ли он их, зависит его повседневное самочувствие и, в перспективе, долголетие.

Культуру здорового питания важно прививать с юных лет. Не секрет, что ребенок во многом ориентируется на родителей, сверяет свое поведение с их действиями. Это касается и формирования пищевых привычек. Психологи советуют: если хотите к чему-то приучить ребенка, начните это делать сами. Если рацион родителей нельзя назвать здоровым, то дети, скорее всего, будут следовать их примеру.

Начните применять рекомендации экспертов по здоровому питанию уже сейчас, чтобы изменить к лучшему жизнь свою и близких.

Нурлатский ГО