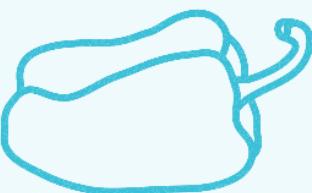


# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО РАЦИОНА

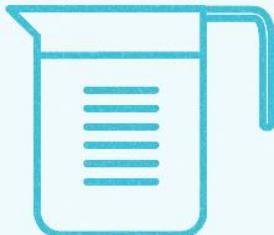




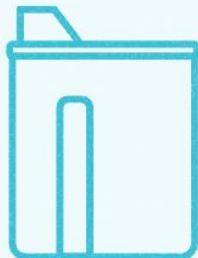
**Ешьте 4–5 раз в день  
с промежутками 3–4 часа  
между приемами пищи**



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

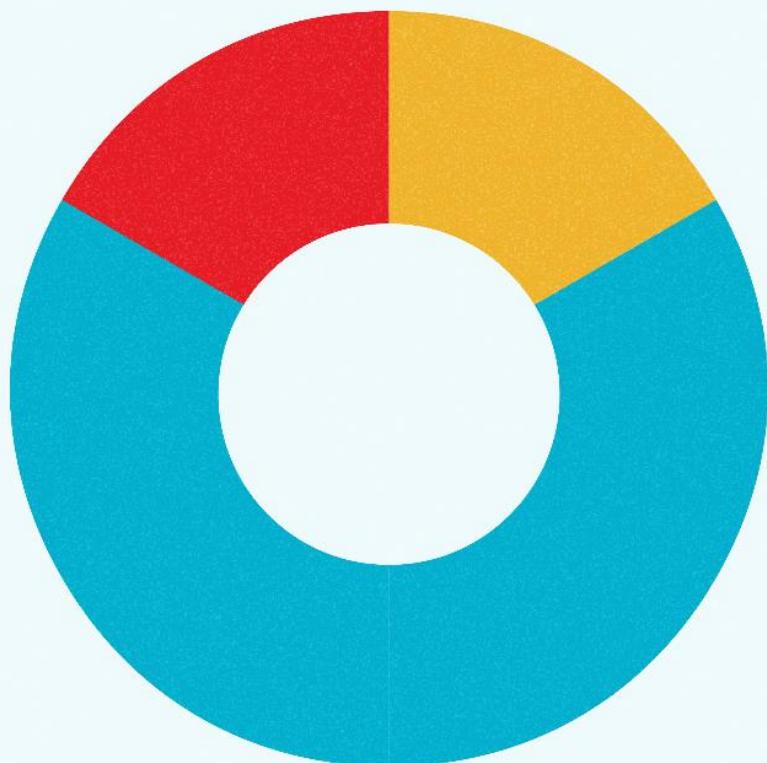


**Пейте 1,5–2 л  
жидкости в день**

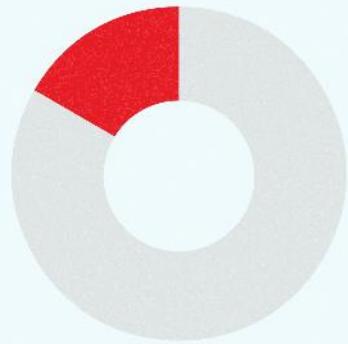


**Отдавайте предпочтение  
медленным углеводам:  
крупы, овощи, цельнозерновой  
хлеб, некоторые фрукты**

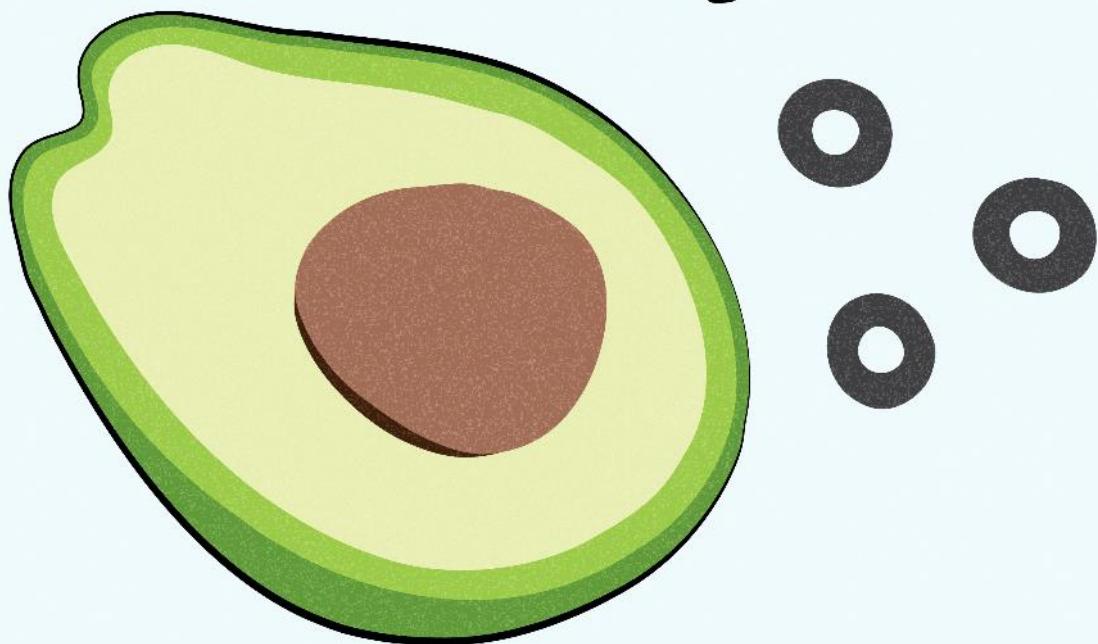
# Оптимальный баланс



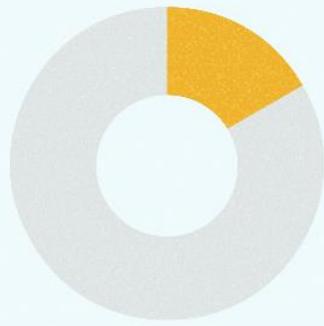
© АНО «Национальные приоритеты», 2021.



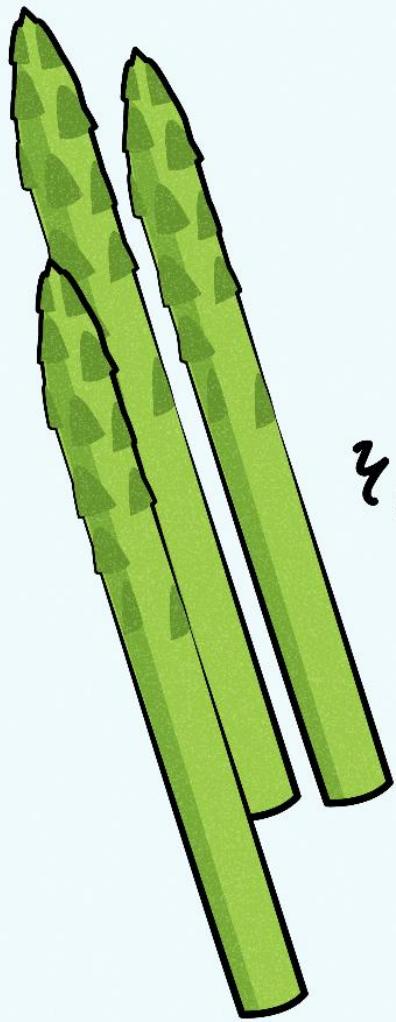
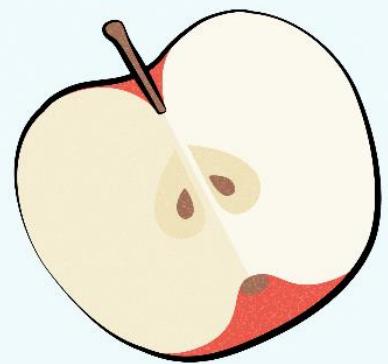
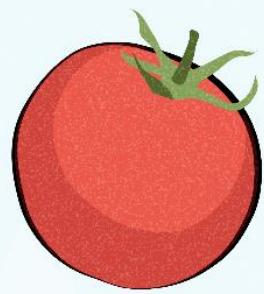
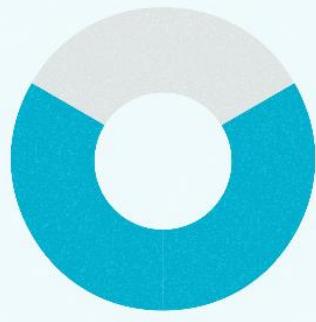
один мирок



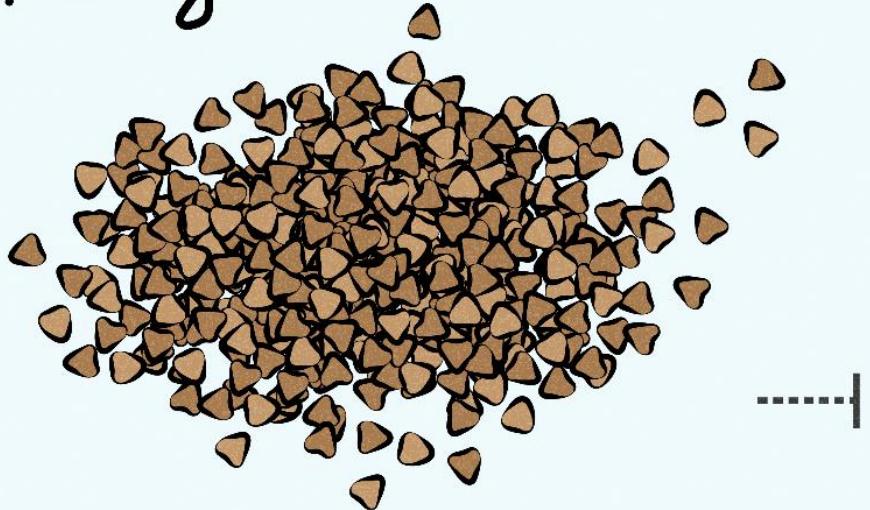
© АНО «Национальные приоритеты», 2021.



© АНО «Национальные приоритеты», 2021.



четыре углевода



© 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



завтрак

**25–30%**

обед

**30–35%**

ужин

**20–25%**

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

# Принципы здорового рациона

ДЕМОГРАФИЯ  
НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



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



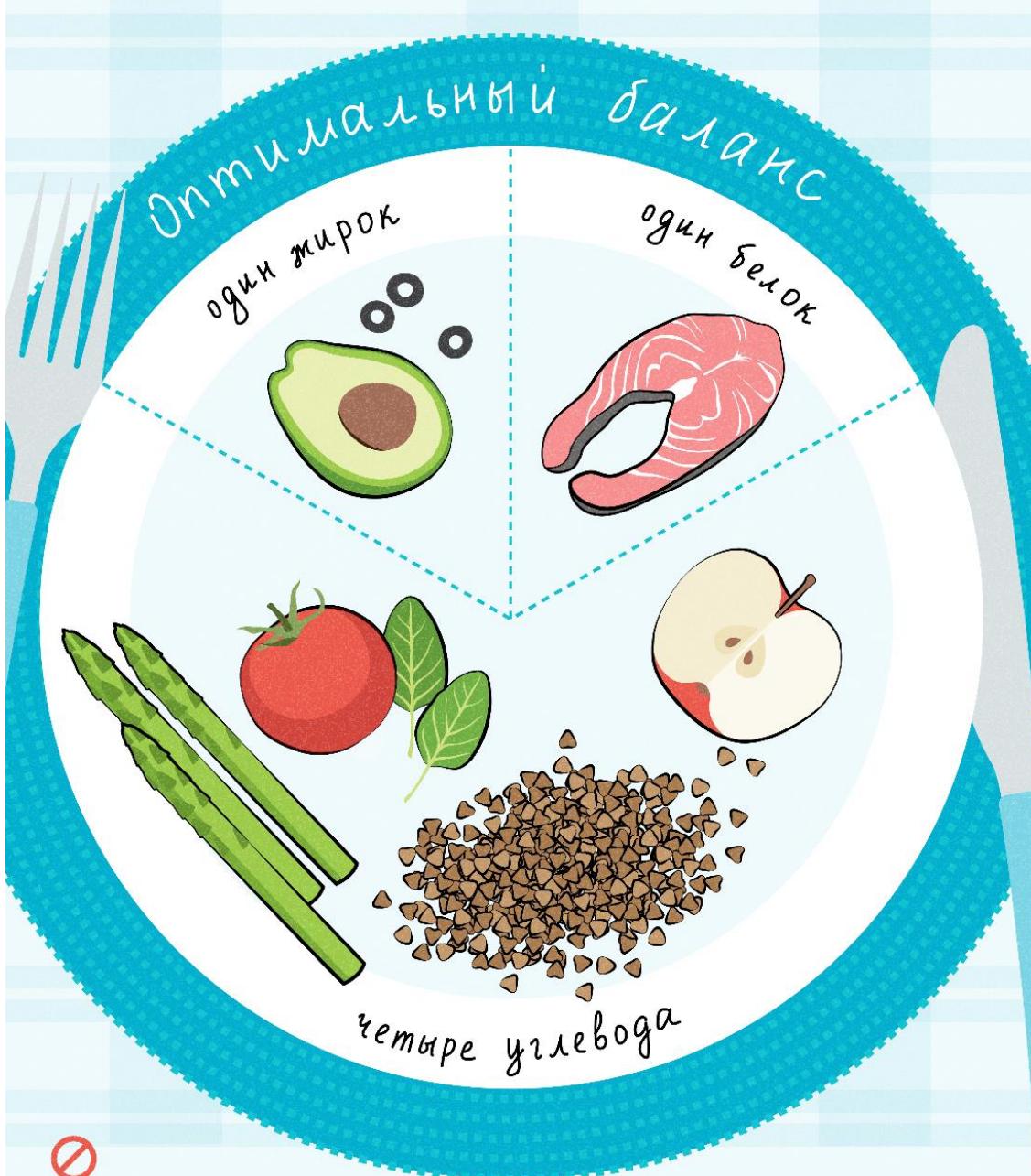
Не менее 400 г овощей и фруктов в день (или пять порций размером с ладонь). Они снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и авитаминоза



Пейте 1,5–2 л жидкости в день



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



## 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

Подробнее на портале  
Роспотребнадзора  
[здравое-питание.рф](http://здоровое-питание.рф)



## Правильно распределяйте калории

завтрак 25–30%

обед 30–35%

ужин 20–25%