



**Здоровое питание** – это хорошее самочувствие, энергичность, молодость организма и сияющий внешний вид. Соблюдение принципов правильного сбалансированного питания является важнейшим условием здоровья.

### **Общие рекомендации:**

1. Пища должна быть разнообразной и полноценной, энергетическое потребление должно быть оптимальным для поддержания идеального веса. Важно равновесие между энергией, поступающей с пищей и расходуемой организмом. Еда должна включать продукты и животного, и растительного происхождения.
2. Должно поощряться потребление блюд из круп и злаков, постного мяса, рыбы, нежирных молочных продуктов, овощей и фруктов.
3. Употребляйте жирную рыбу, которая содержит Омега-3 полиненасыщенные жирные кислоты. Также к продуктам с высоким содержанием Омега-3, Омега-6 жирных кислот относятся – льняное, подсолнечное, соевое, рапсовое масла.
4. Отдайте предпочтение пище с низким содержанием соли. Количество соли в сутки не должно превышать 6 г (1 чайная ложка).
5. Выбирайте продукты с малым содержанием сахара, ограничивая употребление сладких напитков и сладостей. Продукты, содержащие много сахара, являются источником энергии, но не являются необходимым компонентом здорового питания.
6. Соблюдайте режим питания. Питаться желательно не менее 4-х раз в день. Последний приём пищи вечером должен быть не позднее, чем за 2 часа до сна.
7. Не готовьте пищу на несколько дней. Необходимо отдавать предпочтение свежеприготовленной пище.



8. Применяйте безопасные кулинарные приемы обработки продуктов. Нужно уменьшить количество жиров и отдать предпочтение приготовлению пищи на пару, запеканию, тушению, варке.

9. Употребляйте достаточное количество жидкости.

10. Раз в неделю нужно контролировать вес и объем талии. Именно весы подскажут правильно ли организован рацион питания. Предельно допустимый объем талии: для мужчин – 102 см; для женщин – 88 см.

*По материалам ГУ «Гомельский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья».*

*Ответственный за выпуск: Н.И. Войтешонок*