

18+

Департамент здравоохранения Курганской области  
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики, лечебной физкультуры и спортивной медицины»

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



- ✓ **Умеренность**  
соблюдение баланса между поступающей с пищей и расходуемой в процессе жизнедеятельности энергией
- ✓ **Разнообразие**  
поступление всех необходимых компонентов питания
- ✓ **Сбалансированность**  
правильное употребление белков, жиров и углеводов, необходимых витаминов и минералов

## СООТНОШЕНИЕ ПРОДУКТОВ В ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКЕ

1/2 - 2/3  
ОВОЩИ



1/4 ПИЩА С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ БЕЛКА (рыба, курица, индейка, кролик, редко – говядина)

1/4 ГАРНИР (гречка, необработанный рис, бобовые, капуста)

## СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



Вместо жарки пищи – тушите, варите, запекайте или готовьте на пару



Избегайте употребления быстро усваивающихся углеводов (сахар, кондитерские изделия, варенье)



Утоляйте жажду водой (1,5-2 л в сутки)



Не переедайте!



Старайтесь не есть в момент сильного стресса и усталости



Внимательно читайте состав продуктов на упаковке



Избегайте походов в магазин, когда испытываете чувство голода



При походе в магазин старайтесь составить список продуктов



Уберите солонку с обеденного стола

