



# ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ ИНФОРМИРУЕТ:

**ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, УМЕРЕННЫМ, СБАЛАНСИРОВАННЫМ!  
В РЕЖИМЕ ПИТАНИЯ НЕЛЬЗЯ ИГНОРИРОВАТЬ ЗАВТРАК!**

## РЕКОМЕНДУЕТСЯ

- Чистая вода

- Запекание,  
отваривание  
продуктов

- 500 грамм овощей и фруктов  
ежедневно

- Зерновые продукты (гречка,  
овсянка, рис, пшено, хлеб  
грубого помола)

- Нежирное мясо и  
птица

- Жирная рыба  
(2-3 раза в неделю)

- Бобовые, грибы и  
орехи, сухофрукты

## ОГРАНИЧИТЬ

- Сладости  
(в том числе сладкие  
газированные  
напитки)

- Соленые продукты  
(не досаливайте  
готовую пищу!)

- Жиры (жирное мясо, сало,  
жирные молочные  
продукты)

- Алкоголь  
(безвредных  
доз алкоголя  
не существует)



**ПОДРОБНЕЕ  
НА ПОРТАЛЕ ЗОЖ55**

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА**