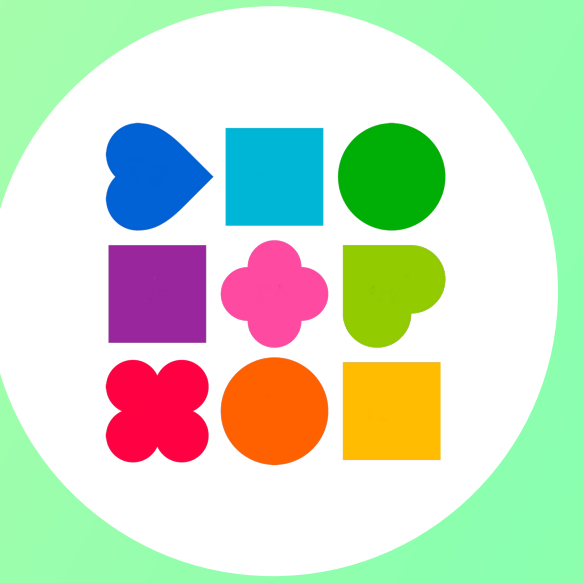
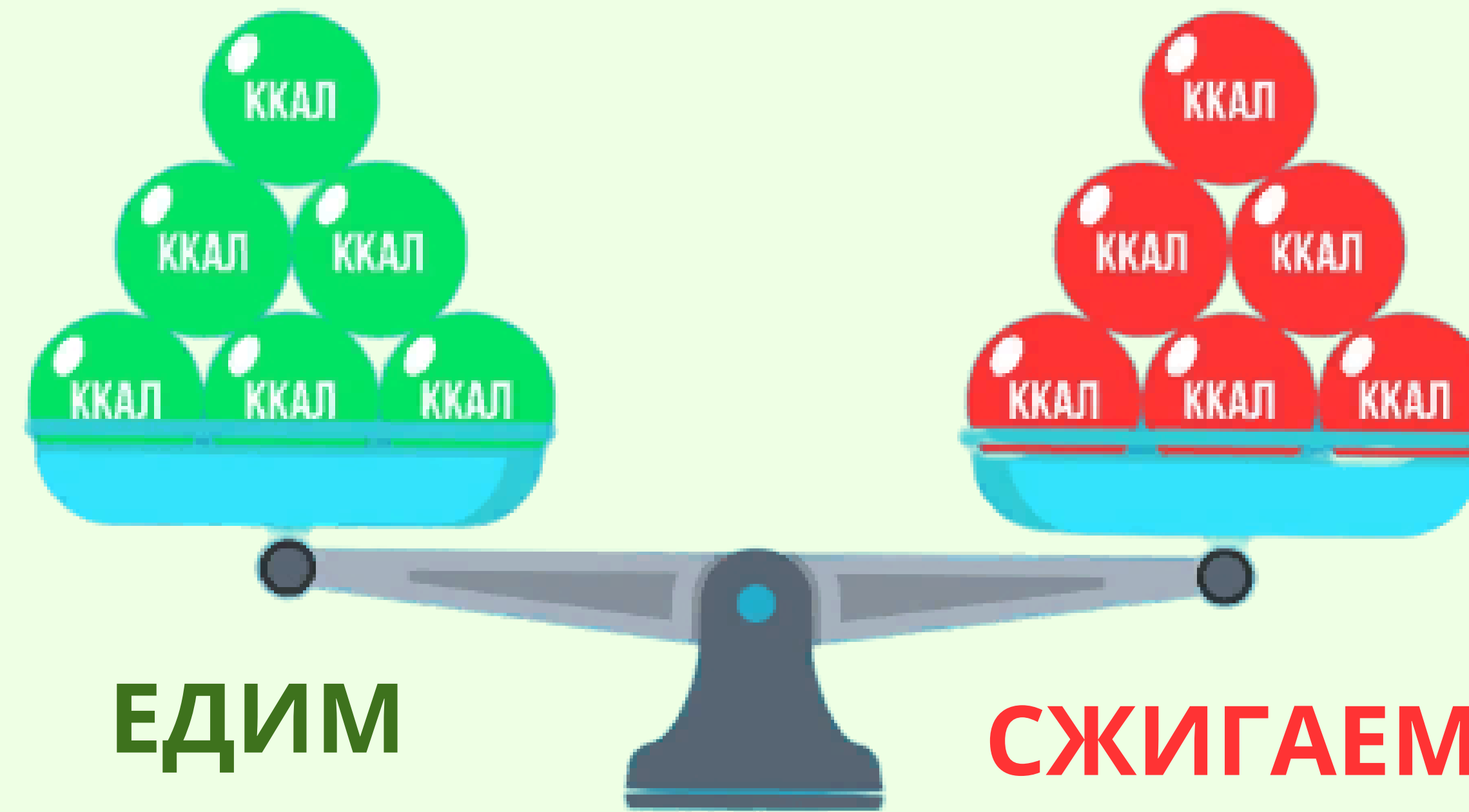


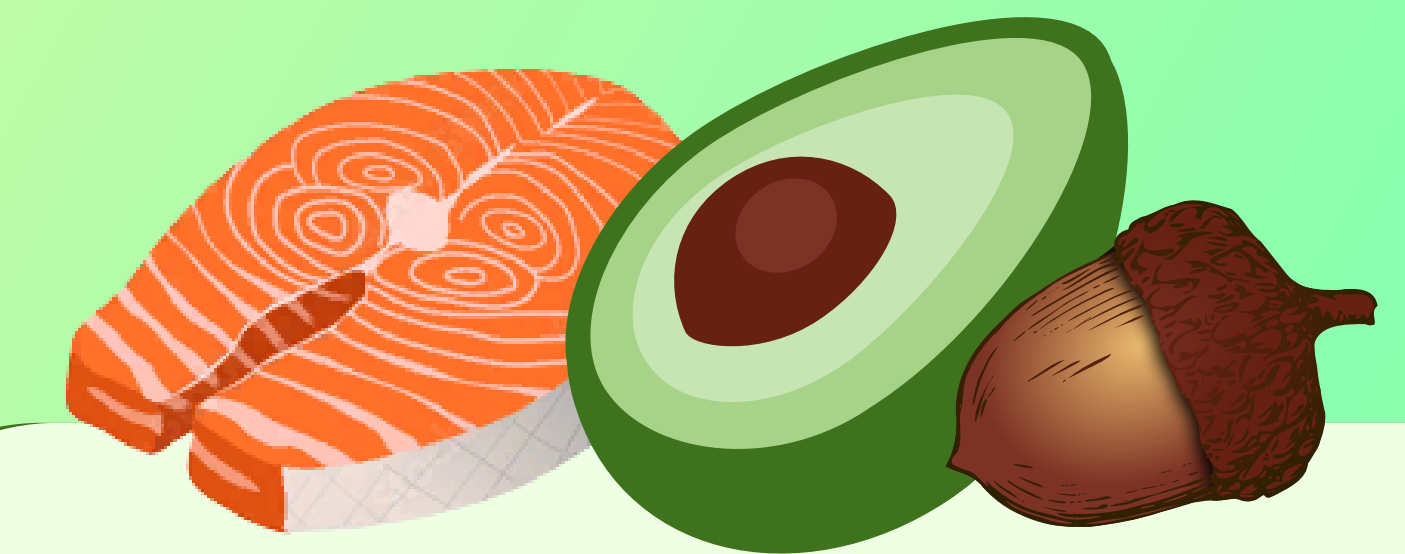
# ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Каждый день ешьте минимум 400 г фруктов и овощей, исключая картофель



Следите, чтобы потребление калорий соответствовало расходу вашей энергии



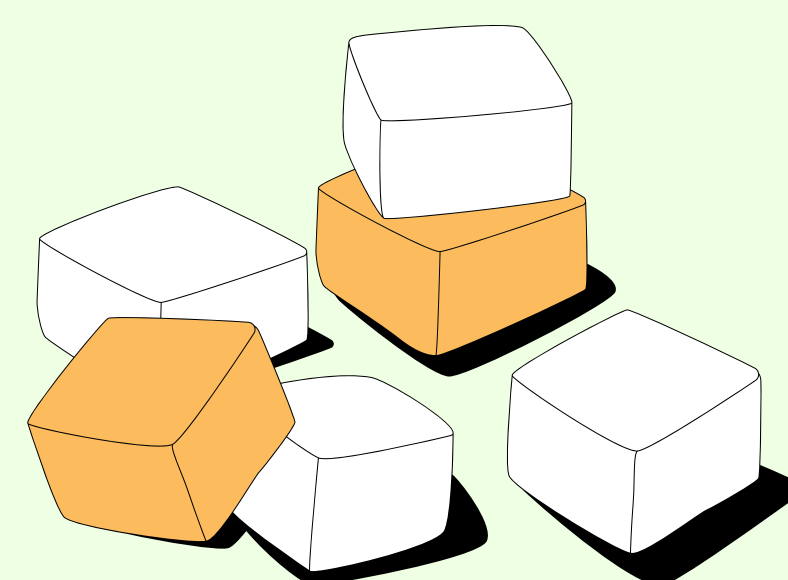
Количество жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии



Замените насыщенные жиры и трансжиры ненасыщенными, например рыбой или орехами



Потребляйте не более 5 г соли в день. Отдавайте предпочтение йодированной соли



Сократите количество сахара в рационе до 10% от общей потребляемой энергии



Откажитесь от алкоголя или минимизируйте его объём. Помните: безопасной дозы для здоровья, по мнению ВОЗ, не существует



Животные жиры должны составлять менее 10% от общей потребляемой энергии