

12 ПРИНЦИПОВ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.



1. Употребление в пищу разнообразных пищевых продуктов, больше растительного происхождения, а не животного.
2. Несколько раз в день должны употреблять овощи, фрукты, лучше свежие, выращенные в местах проживания.
3. Хлеб, мучные изделия, крупы, картофель должны употребляться ежедневно (причем несколько раз в день).
4. Сколько калорий употребили, столько надо израсходовать.
5. Контроль поступления жира с пищей (не более 30% от суточной калорийности).
6. Заменить жирное мясо на мясо более постное, бобовые, зерновые, рыбу.
7. Употреблять молоко и молочные продукты с низким содержанием жира.
8. Употреблять продукты с низким содержанием сахара.
9. Нормализовать употребление соли: взрослым 6г; детям 3г в сутки.
10. Спиртные напитки. Безопасное употребление – 20г в день (этанол). 100г водки или 50г коньяка или 250мл. красного вина или 1бутылка пива – содержат 20г этанола.
11. Приготовление блюд на пару или в микроволновой печи.
12. Способ вскармливания новорожденного (хотя бы шесть месяцев грудное вскармливание).