

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

21%

НЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ
НАД ТЕМ,
ЧТО УПОТРЕБЛЯЮТ

60%

РОССИЯН СЛЕДЯТ
ЗА ПИТАНИЕМ

7%

ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

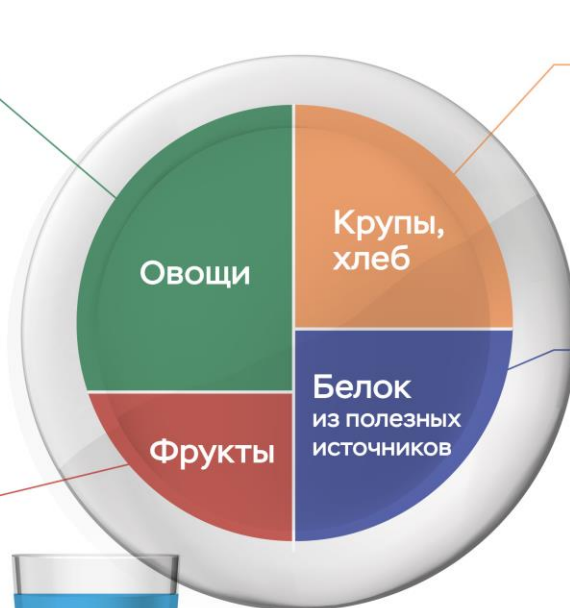
ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ЭТО



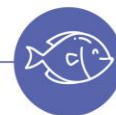
Капуста, кабачки, брокколи, морковь, тыква, перец сладкий, свекла – больше разнообразных овощей. Отдавайте предпочтение сезонным овощам



Ягоды, фрукты и сухофрукты на десерт и в качестве перекуса



Выбирайте необработанные крупы, ржаной хлеб. Ограничьте сладкую выпечку



Рыба, птица, яйца, бобовые и орехи. Ограничьте сыр и мясо, исключите из рациона переработанные продукты (колбаса, сосиски)



Пейте воду, компоты и морсы (без сахара или с небольшим количеством). Избегайте употребления сладких напитков

не более **5** грамм
СОЛИ В ДЕНЬ
РЕКОМЕНДУЕМЫЙ
УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ

9-12 грамм
СОЛИ В ДЕНЬ
В СРЕДНЕМ ПОТРЕБЛЯЮТ
БОЛЬШИНСТВО ЖИТЕЛЕЙ
РОССИИ



ИЗБЫТОЧНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
СОЛИ

способствует повышению артериального давления, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета



Источники данных: ria.ru, russjcardiol.elpub.ru, who.int/ru, hsph.harvard.edu