

## ЕДА

### КАК МЫ СЕГОДНЯ ЕЛИ?

- Не менее 3 и не более 5 приемов пищи в день (оптимальная схема: завтрак, обед и ужин).
- Каждый прием пищи был запит стаканом чистой воды (средняя рекомендуемая норма потребления жидкости — 30 мл воды на 1 кг веса).
- На столе не было сладостей, выпечки, напитков и других продуктов, содержащих добавленный сахар (даже молочные десерты стоит выбирать без добавок и наполнителей).
- Еда не содержала избыточного количества соли и никто не досаливал блюда себе лично (допустимая норма соли составляет 5 г на человека в день, лучше выбирать йодированную).
- Дневное меню содержало как минимум 2 больших фрукта (цельные фрукты несут больше пользы для организма, чем соки, коктейли и смузи).

### ЧТО МЫ СЕГОДНЯ ЕЛИ?

- Завтрак состоял из каши с фруктами/ягодами, или яичницы с овощами, или творога с зеленью/орехами (можно съесть и бутерброд, но на цельнозерновом хлебе, добавив к нему листья салата).
- Большинство приемов пищи содержали овощи (5 порций, или не менее 400 г, овощей и фруктов следует съедать ежедневно).
- Не менее 25% рациона пришлось на животный и растительный белки (оптимальные источники: нежирное мясо и птица, рыба, яйца, бобовые, орехи и семена).
- Не менее 25% рациона пришлось на медленные углеводы (оптимальные источники: крупы, бобовые культуры, несладкие хлебобулочные изделия, энергии от которых хватает надолго).
- Перекусы состояли из цельных ягод и фруктов, сухофруктов или орехов (вполне допустимо использовать замороженные или сушеные ягоды и фрукты).

**МИНЗДРАВ УТВЕРЖДАЕТ: С СЕМЬЕЙ ТЫ СИЛЬНЕЕ!**

Еще больше информации о переходе на здоровый образ жизни читайте на сайте

[www.takzdorovo.ru](http://www.takzdorovo.ru)