

ОВОЩИ и фрукты каждый день!

Подготовлено
ФГБУ «НМИЦ
Геронтии и профилактической медицины» Минздрава России



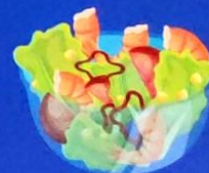
Ежедневно включайте в рацион 5 порций овощей и фруктов (не менее 400 грамм)



5 порций в день, это: салат из сырых овощей с растительным маслом, овощной суп, гарнир «овощи на гриле» и 2 фрукта



Всегда ешьте салат из овощей на обед и ужин



Замените гарнир из макарон и картофеля на овощи



Добавляйте чаще в блюда зелень (петрушку, укроп, базилик и др.)



Выбирайте овощи и фрукты без соли и сахара, используйте их в качестве перекуса



Мытые фрукты всегда должны быть на столе и легко доступными



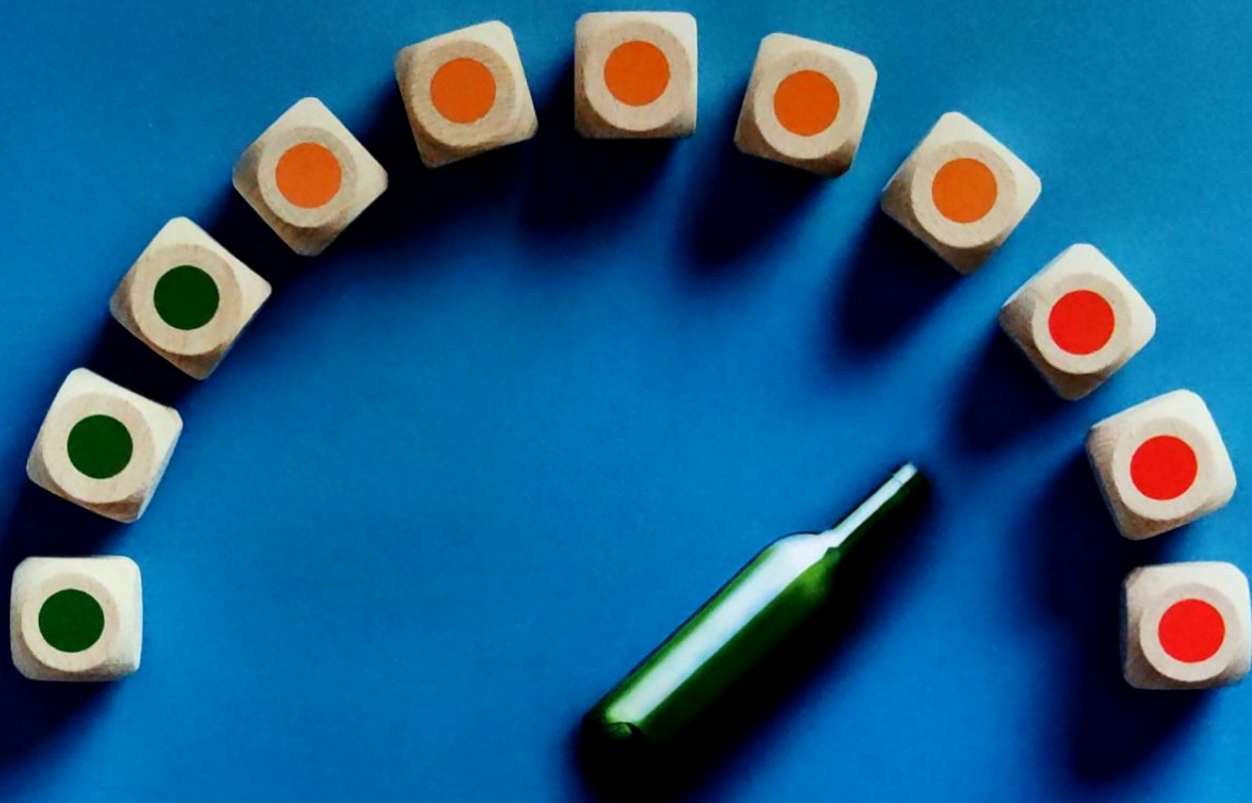
Зимой используйте замороженные, сушеные овощи и фрукты

Узнать больше о здоровом питании можно на сайте



TAKZDOROVO.RU





РИСКИ

позаботьтесь о себе

Узнайте о рисках, связанных
с употреблением алкоголя

Посетите наш сайт для
подробной информации



TAKZDOROVO.RU





Подготовлено
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России

Вы уже задумываетесь о том, чтобы бросить курить?

Поставить такую цель, обрести нужную мотивацию и веру в себя, успешно преодолеть никотиновую зависимость Вам помогут специалисты портала takzdorovo.ru



Бросить —
нельзя курить: ты
сильнее своей
привычки



5 шагов, чтобы
бросить курить

Узнать больше можно
на сайте



TAKZDOROVO.RU



для здоровья нет безопасной дозы алкоголя

Посетите наш сайт, чтобы узнать о рисках
и найти ресурсы поддержки здорового
образа жизни

Посетите наш сайт для
подробной информации

**#Ты
СИЛЬНЕЕ**
МИНДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ!

TAKZDOROVO.RU





Служба
здоровья



Подготовлено
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической помощи» Минздрава России

тарелка здорового питания

- следуйте Тарелке здорового питания при формировании рациона
- Тарелка здорового питания – это правило для каждого основного приема пищи: завтрака, обеда и ужина
- не менее $\frac{3}{4}$ Тарелки должны составлять продукты растительного происхождения – они основа рациона
- животные продукты не должны превышать $\frac{1}{4}$ Тарелки



Используйте только растительные масла в приготовлении пищи



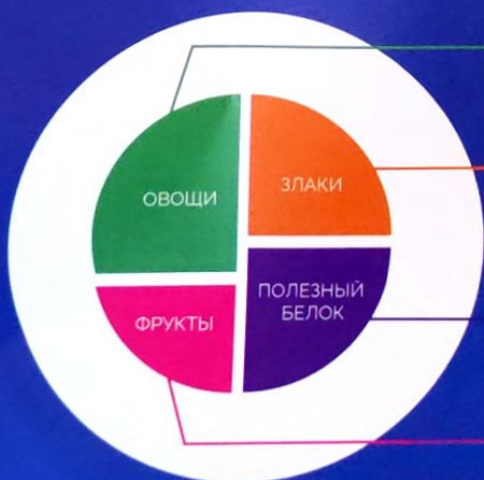
Выбирайте молочные продукты низкой жирности



Вода предпочтительна в качестве напитка. Избегайте напитков с сахаром



Включайте блюда из рыбы не реже 2 раз в неделю



Чем больше овощей и чем они разнообразнее, тем оптимальнее (кроме картофеля в любом виде).



Используйте в рационе цельнозерновые продукты (хлеб, греча, перловая крупа, пшено, полба). Ограничивайте потребление обработанных зерновых (шлифованный белый рис).



Выбирайте рыбу, птицу, бобовые и орехи, ограничивайте потребление сыра и красного мяса. Избегайте потребления мясколбасных изделий и другой мясной переработанной продукции.



Включайте в рацион больше фруктов и ягод разного цвета.

Узнать больше о
здоровом питании
можно на сайте

#ТЫ СИЛЬНЕЕ
МИНДРАВ!
УТВЕРЖДАЕТ!

TAKZDOROVO.RU

