

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

## ЧЕМ ОПАСНО НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Неправильное питание представляет серьезную угрозу здоровью и может стать причиной развития опасных заболеваний (сердечно-сосудистых, онкологических, диабета, ожирения).



МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
ПЕРМСКОГО КРАЯ

ЧТОБЫ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ И ПОЛНЫМ СИЛ, ВСЕГДА ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ОСНОВНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ:

ЧЕЛОВЕКУ В СУТКИ НЕОБХОДИМО ПОЛУЧАТЬ:



- 1 Соблюдайте энергетический баланс (соответствие энергии, которую человек получает с пищей и энергии, которую он тратит)
- 2 Соблюдайте режим питания: необходимо употреблять пищу небольшими порциями, должно быть не менее 4 - 5 приемов в сутки
- 3 Сократите потребление жиров, сахара и соли
- 4 Откажитесь от фаст-фуда и жирной пищи
- 5 Избегайте употребления алкогольных напитков

## ПОМНИТЕ!

Здоровое питание - основа активной, полноценной жизни и долголетия!