

Принципы здорового питания Всемирной организации здравоохранения

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.
2. Продукты растительного происхождения (хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель) следует есть несколько раз в день.
3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (**не менее 400-500 граммов в день**). Предпочтение - продуктам местного производства.
4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, простокваша, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.
5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.
6. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30 % от суточной калорийности). Замените животный жир жиром растительных масел.
7. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десертов.
8. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (**5 граммов**) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
9. Если Вы употребляете спиртные напитки, то общее содержание чистого спирта в них не должно превышать 20 граммов в день.
10. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, соли и сахара в процессе приготовления пищи.
11. Масса тела должна соответствовать рекомендованным границам: **Индекс массы тела (ИМТ) в пределах 20-25**.
Рассчитывается по формуле: $ИМТ = M (кг) : H^2 (м)$, где M – масса, H - рост.
12. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка – прохождение не менее **10 тысяч шагов в день** (это около 8 км).