|  |
| --- |
| ***Рекомендации по рациональному питанию:*** |
| 1. Питание должно быть максимально разнообразным.2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.4. Хлеб и хлебобулочные изделия должны быть из муки грубого помола и муки.5. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.6. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые. 7. Каждый день необходимо есть большое количество овощей, фруктов, соков, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.8. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли. Следует употреблять только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.9. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.10. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.11. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным.12. Не употреблять натуральный кофе, энергетические напитки, пиво и алкогольные напитки.  |