



ГУ «Витебский областной центр гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья»

ПРОФИЛАКТИКА НЕИНФЕКЦИОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ (НИЗ)

3 ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ



Это должен знать каждый:

ТВОЕ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

- Не менее 5 порций овощей и фруктов в день
- Не менее 30 г воды на 1 кг веса в день



- Не более 5 г (1 ч. л. б/в) соли в день
- Не более 25 г сахара (5 ч. л. = 5 кусков) в день



- режим питания
- разнообразный рацион
- поступление калорий = расходу калорий
- объем талии не более 94 см у мужчин и 80 см у женщин



жиры, масла и сладости

5 %

рыба, птица, мясо, молочные продукты

20 %

фрукты, овощи, зелень

35 %

макаронны, хлеб, крупы

40 %

