



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



## ЧЕМ ОПАСНО НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

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



## 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!



Официальный портал  
Минздрава России о ВАШЕМ здоровье!  
**TAKZDOROVO.RU**



Официальная группа ВКонтакте Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Пермского края  
**VK.COM/COZMP59**