

18-24 декабря – неделя популяризации
здорового питания.



18 - 24 ДЕКАБРЯ

Неделя популяризации здорового питания





21%

РОССИЯН НЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ
НАД ТЕМ, КАКУЮ ЕДУ УПОТРЕБЛЯЮТ

60%

РОССИЯН СЛЕДЯТ ЗА ПИТАНИЕМ

7%

РОССИЯН ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ПОМНИТЕ



Здоровое питание - основа активной, полноценной жизни и долголетия!

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

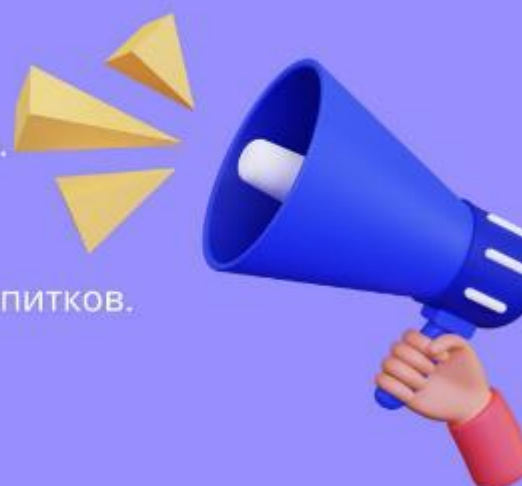
Сократите потребление жиров, сахара и соли.

4

Откажитесь от фаст-фуда и жирной пищи.

5

Избегайте употребления алкогольных напитков.



ВОДА

основа нашей жизни



МОЗГ
90%



легкие
83%



сердце
73%



кровь
85%



почки
79%



Пейте воду, компоты и морсы (без сахара или с небольшим количеством).
Избегайте употребления сладких напитков.



© 2023 МЗСР РК
DMS20230302.001

ТАРЕЛКА здорового питания



ПИТАНИЕ должно быть



✓ разнообразным

✓ умеренным

✓ сбалансированным



ЧЕМ ОПАСНО неправильное питание



ЧТО ТВОЙ ОРГАНИЗМ ПОЛУЧАЕТ ВМЕСТЕ С ФАСТФУДОМ?



ЛИШНИЕ КАЛОРИИ

ТРАНСЖИРЫ

САХАР

ХИМИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

