

**16 августа**

## **Международный день здорового питания**

призван напомнить о том, что люди ответственны за то, чем питают свой организм.

Люди порой едят не потому, что голодны, а потому, что не удовлетворены жизнью, не могут найти лучший способ успокоить себя в стрессовой ситуации. Пища служит обеспечением не физиологической, а эмоциональной потребности: в любви, безопасности, принятии, эмоционального удовлетворения.



### **Рекомендации по здоровому питанию:**

- ограничивайте получение энергии из жиров: 2/3 жиров должны быть ненасыщенными, жидкими жирами;

- стремитесь к увеличению доли фруктов, овощей, цельных зёрен, бобовых и орехов в ежедневном рационе;

- примерно треть хлеба, круп, муки в рационе должны составлять продукты, обогащённые микронутриентами;

- ограничивайте употребление простых углеводов (сахара, мёда, сладких газированных напитков)— не более 30-40 г в сутки;

- ограничивайте употребление поваренной соли и употребляйте только йодированную соль;



• старайтесь обеспечивать организм витаминами в физиологических количествах, в том числе антиоксидантами (витамины А, С,Е), фолиевой кислотой. В случае, если ваш рацион не включает достаточное количество витаминов из пищи, можно периодически принимать поливитамины и дополнительно витамин D.

**Сбалансированный рацион – основа правильного питания!**