***Заботься о здоровом питании***

* Ежедневное потребление 400 грамм овощей и фруктов снижают риск развития инсульта на 35%.



* Два фрукта в день снижают риск развития депрессии на 15%, а два фрукта разного цвета на 25%.
* Потребление рыбы 2 раза в неделю в качестве основного блюда снижает риск развития депрессии и повышения артериального давления на 15%, сахарного диабета – на 20%, а при более частом потреблении (до 3-4 раза в неделю) - на 30%.
* Потребление 30 г. орехов (1-2 столовые ложки) ежедневно снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний на 30%.
* Ежедневный завтрак снижает риск развития ожирения и сахарного диабета. Пропуск завтрака способствует увеличению массы тела.
* Использование йодированной соли позволит избежать дефицита йода в организме и повысит умственную активность.
* Рацион здорового питания (ежедневное потребление цельных злаков, овощей, фруктов, орехов, рыбы в оптимальном количестве) снижает риск смертности на 56%.

***«ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ»***

Правильное соотношение между продуктами – залог полноценности рациона. Баланс между углеводами, жирами и белками – основа здорового питания.



Правило «тарелки здорового питания» заключается в правильном распределении «мест» для продуктов. Правило актуально для основных приёмов пищи – завтрака, обеда и ужина.

***ЗНАЕШЬ, ЧТО ЕШЬ***

***ОВОЩИ И ФРУКТЫ ЕЖЕДНЕВНО***

* 5 порций овощей и фруктов обеспечивают необходимый уровень пищевой клетчатки.
* На завтрак, обед и ужин употребляйте порцию овощей (салат с растительным маслом или рагу из овощей).
* Два больших фрукта в день – это минимум! Больше можно – меньше нельзя!
* На десерт выбирайте фрукты, ягоды и сухофрукты! Завершайте завтрак, обед и ужин фруктом.



* Самый оптимальный десерт – это ягоды. Они имеют низкую калорийность, несут низкую углеводную нагрузку и обладают высоким содержанием пищевых волокон.
* Цельные фрукты и ягоды предпочтительны сокам, пюре и «смузи». Фрукты содержат пищевую клетчатку, сдерживающую быстрое усвоение сахаров.
* Источниками пищевых волокон являются овощи и фрукты в любом виде: свежие, приготовленные, сушеные или замороженные.

***ЗДОРОВЫЙ ПЕРЕКУС***

* Чаепитие полезнее с сухофруктами, орехами и ягодами.



* Свежие, замороженные или сушеные ягоды и фрукты являются оптимальными для десерта.



* В качестве «перекуса» хорошо использовать творог или йогурт. Выбирайте продукты без дополнительных сладких добавок!
* Продукты из злаков, семян и орехов – отличный вариант для перекуса.



* Низкокалорийные сладости – это миф! Старайтесь свести к минимуму употребление кондитерских изделий.



**Автор: Приходько Д.Н., врач-стоматолог детский**

**Редактор: Палазник И.А., врач-валеолог**

**Компьютерная верстка:**

**Палазник И.А., Сантарович А.П.**

**Ответственный за выпуск:**

**Слайковская Л.А. главный врач**

**Тираж 200шт.**

**Учреждение здравоохранения**

**«17-я городская детская клиническая поликлиника»**

**ЗДОРОВЬЕ И СИЛА**

**В ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**



**Минск 2019**