

- 1 Питание должно быть максимально разнообразным.
- 2 При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие, как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.
- 3 Ежедневно следует есть разнообразные овощи и фрукты (не менее 400 г в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
- 4 Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира.
- 5 Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на тощие сорта мяса, рыбу, птицу, яйца, бобовые.
- 6 Следует ограничить потребление сливочного масла в кашах и на бутербродах.
- 7 Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
- 8 Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли до 6 г (одной чайной ложки) в день. Следует употреблять йодированную соль.

➤9 Количество употребляемых спиртных напитков не должно превышать 20 г в пересчете на содержание чистого спирта — это 1 рюмка водки, или 1 фужер вина, или 1 банка пива 330 г. Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма.

➤10 Следует отдать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.

➤11 Нормальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Их можно определить с помощью индекса массы тела (ИМТ). Он рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат.

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м)}^2} \quad \text{Норма: 20-25.}$$

Для ее сохранения, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности.

➤12 Беременным женщинам и кормящим грудью матерям рекомендуется придерживаться исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. Грудное вскармливание может быть продолжено до 2-х лет.