

1

Дневная калорийность рациона должна быть равна энергозатратам организма.



2

Следите за сбалансированностью питания: соотношение белков, жиров и углеводов в тарелке - 1:1:4.



4

Помните про режим питания и питья: есть желательно в одно и то же время, пить - регулярно в течение дня. Должно быть три полноценных приема пищи (завтрак, обед, ужин) и два перекуса.



3

Включайте в меню продукты из разных групп, чтобы питание было разнообразным и организм получал все необходимые витамины и минералы. Ешьте не менее 400 г овощей, фруктов, ягод, зелени в день.



5

Следите за количеством потребления соли и сахара (в том числе добавленного в продукты). Рекомендованные нормы: в сутки количество соли в рационе не должно превышать 5 г, сахара - не более 50 г.

