

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ВСЕЙ СЕМЬИ

Рекомендации Роспотребнадзора и НИИ питания РАМН

1. Старайтесь планировать питание вашей семьи и сделать свой рацион максимально разнообразным.

2. Отдавайте предпочтение овощам и фруктам, хлебным продуктам, произведенным из муки грубого помола (цельное зерно или мука 1-2 сорта) и обогащенных витаминами и минеральными веществами. Для приготовления каш выбирайте крупы на основе цельных зерен. Картофель – «второй хлеб» - отваривайте в кожуре.



3. Помните, что молочные продукты – это здоровье костей. Молоко и кисломолочные напитки, особенно с низким содержанием жира и без добавленного сахара, прекрасно утоляют жажду. Молочные продукты, также как и фрукты, являются отличным перекусом.



4. Ограничивайте потребление мясных и рыбных деликатесов, жиров животного происхождения, отдавайте предпочтение нежирным сортам мяса, птицы. 2-3 раза в неделю (или чаще) Ваше меню должно включать рыбу – источник белка и незаменимых жирных кислот.

5. Используйте растительное масло для заправки овощных салатов.

6. Не приучайте своих детей к сахару, жирным и мучным кондитерским изделиям.