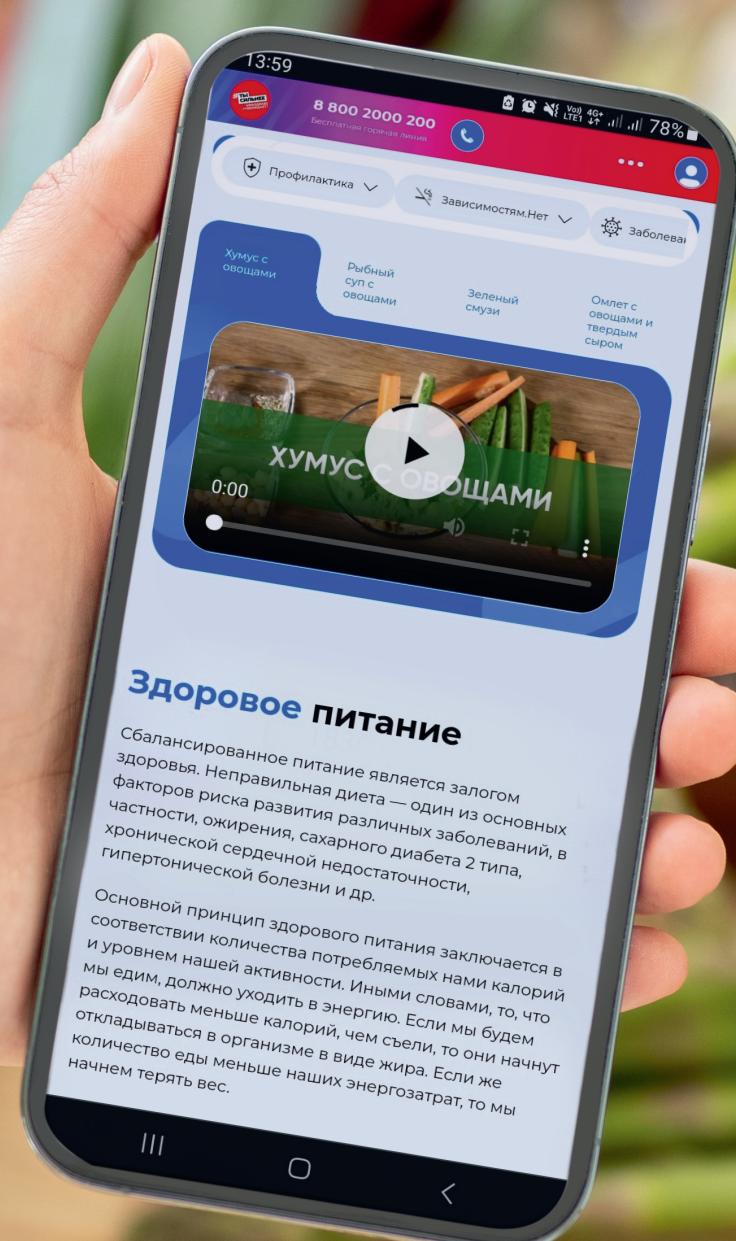




Служба  
здоровья



# Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным

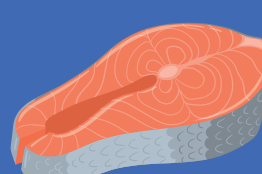
## Рекомендуется:



Злаковые



Овощи, фрукты, ягоды  
(не менее 400-500 грамм)



Рыба  
(не менее 2 раз в неделю)



Бобовые



Нежирное мясо и птица,  
нежирные молочные  
продукты



Вода  
не менее 1,5 л в день

## Ограничить:



Жиры  
(животного  
происхождения)



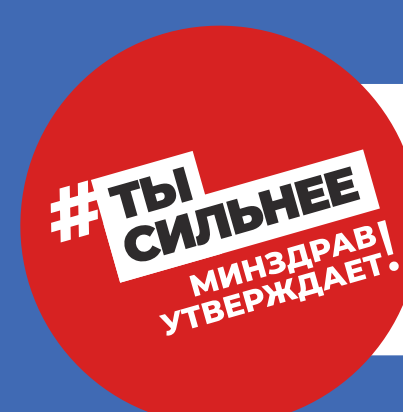
Сладости  
(в т.ч. сладкие  
газированные напитки)



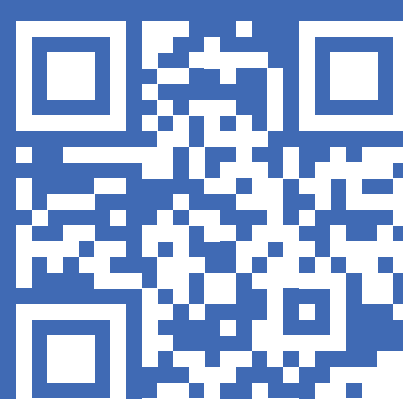
Пищевую соль  
(менее 5 грамм в сутки)



Алкоголь  
(безопасных доз алкоголя  
не существует!)



TAKZDOROVO.RU



Официальный  
канал  
Минздрава  
России



Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России