

Рекомендации по здоровому питанию для взрослых

Резюме

1. Разнообразьте свою диету каждый день.
2. Сопоставьте свою диету с физической нагрузкой, чтобы поддерживать вес тела в рекомендуемом диапазоне.
3. Принимайте от 1,5 до 2 литров жидкости ежедневно, включая воду.
4. Ешьте крупы (особенно целую пшеницу) и картофель несколько раз в день. Рекомендуемое количество 800 г или 4-6 порций в день.
5. Ешьте овощи, фрукты и ягоды несколько раз в день, особенно местные. Рекомендуемое количество составляет не менее 400 г или 5 порций в день, половина из которых свежие.
6. Употребляйте молоко и молочные продукты с низким содержанием жира.
7. Ешьте бобовые, рыбу или постное мясо. Рекомендуемое количество постного мяса в неделю составляет 300-600 г, рыба не реже двух раз в неделю.
8. Уменьшите количество маргарина, жирного мяса, сливочного масла. Используйте немного растительного масла.
9. Ограничьте потребление соли, сахара и продуктов, содержащих их.
10. Позаботьтесь о безопасности и качестве домашней пищи.