

# ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ НАЧИНАЕТСЯ С РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ!

МЫ НЕ ДЛЯ ТОГО ЖИВЕМ, ЧТОБЫ ЕСТЬ, А  
ЕДИМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ЖИТЬ.

## Основными элементами рационального питания

являются сбалансированность и правильный режим.

Сбалансированным считается рацион, в котором обеспечивается оптимальное соотношение основных пищевых и биологически активных веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных элементов.

Важнейшим **принципом** сбалансированности питания

является правильное соотношение основных —  
Пищевых веществ белков, жиров и углеводов.

Это соотношение выражается формулой 1:1:4,

а при тяжелом физическом труде - 1:1:5



## Правила рационального питания

### 1. Есть регулярно, а лучше 5 раз в день.

Если следовать этому правилу, чувство голода не возникает и, садясь за стол, вы вполне удовлетворитесь небольшой порцией.

### 2. Тщательно пережевывайте пищу.

Есть не спеша. Это предохранит желудок от заболеваний.

### 3. Не злоупотребляйте солеными и перчеными блюдами.

### 4. Пища должна быть разнообразной.

Обязательно включать в рацион фрукты, молоко, кисломолочные продукты, рыбу, растительное масло салаты из овощей.

**Меньше употреблять мучного и сладкого.**



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА  
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ