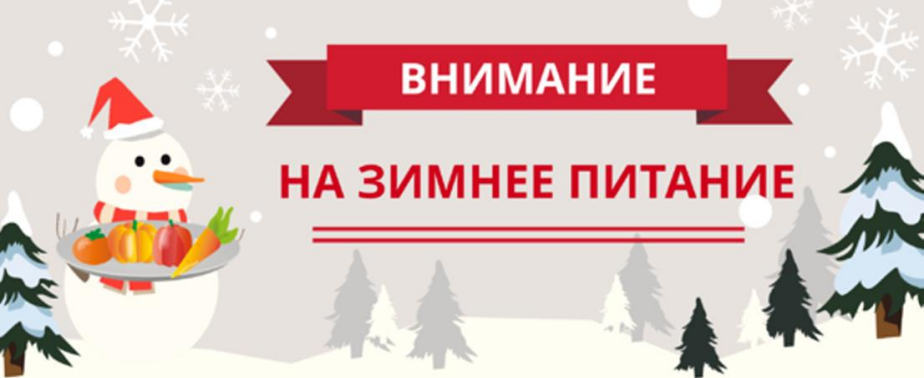


ВНИМАНИЕ

НА ЗИМНЕЕ ПИТАНИЕ



БАЛАНС И РАЗНООБРАЗИЕ

ПУСТЬ В РАЦИОНЕ БУДУТ ПРОДУКТЫ ИЗ ВСЕХ ГРУПП:

МОЛОЧНЫЕ



МЯСНЫЕ



РЫБНЫЕ



ЗЛАКИ



ФРУКТЫ, ОВОЩИ



ОРЕХИ



**ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ МОГУТ
НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ**

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ :

**ТРИ ОСНОВНЫХ ПРИЁМА ПИЩИ И
ДВА ПЕРЕКУСА**

**ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ БОДРОСТЬ НА
ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ И ИЗБЕЖАТЬ
ПЕРЕЕДАНИЯ ВЕЧЕРОМ**



1



2



3



ФРУКТЫ

**КАЖДЫЙ ДЕНЬ:
НЕСКОЛЬКО ПОРЦИЙ СВЕЖИХ ФРУКТОВ**

**ПОДОЙДУТ ТАКЖЕ:
СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫЕ ИЛИ
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (В СОБСТВЕННОМ
СОКУ) ФРУКТЫ И ЯГОДЫ**



ОВОЩИ



ДВА РАЗА В ДЕНЬ:
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ, ВАРЁНЫХ ИЛИ
ЗАПЕЧЁННЫХ ОВОЩЕЙ

ДЛЯ ГАРНИРОВ ПОДОЙДУТ
СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННЫЕ ИЛИ
КОНСЕРВИРОВАННЫЕ (В СОБСТВЕННОМ
СОКУ) ОВОЩИ

ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ

КВАШЕНАЯ КАПУСТА ИЛИ МОЧЁНЫЕ
ЯБЛОКИ ДОБАВЯТ В РАЦИОН КЛЕТЧАТКУ,
АНТИОКСИДАНТЫ И ПРОБИОТИКИ



БЕЛОК



ЧЕРЕДУЙТЕ БЛЮДА ИЗ МЯСА, ПТИЦЫ И
РЫБЫ,
ДОПОЛНЯЯ ИХ БОБОВЫМИ И ОРЕХАМИ

ДЛИТЕЛЬНОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ ИЛИ ОТКАЗ ОТ ЖИВОТНОГО БЕЛКА МОЖЕТ
НЕГАТИВНО ОТРАЗИТЬСЯ НА СПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА
ПРОТИВОСТОЯТЬ ИНФЕКЦИОННЫМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА И ОРЕХИ –
ОТЛИЧНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПОЛЕЗНЫХ ПОЛИ- И
МОНОНЕНАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ

ПОРЦИЯ ЖИРНОЙ МОРСКОЙ РЫБЫ 2-3 РАЗА
В НЕДЕЛЮ ОБЕСПЕЧИТ ВИТАМИНОМ D И
ОБОГАТИТ РАЦИОН ОМЕГА-3 ЖИРНЫМИ
КИСЛОТАМИ



ВАЖНО:



ОТДАВАТЬ ПРЕДПОЧТЕНИЕ - ПРОДУКТАМ ПИТАНИЯ МЕСТНЫМ
ПО ПРОИСХОЖДЕНИЮ



ОГРАНИЧИТЬ УПОТРЕБЛЕНИЕ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ НАСЫЩЕННЫХ ЖИРОВ, ТРАНС- ЖИРОВ, СОЛИ
И ДОБАВЛЕННЫХ САХАРОВ (ФАСТ-ФУД, СЛАДОСТИ)



ПОЛУЧАТЬ ДОСТАТОЧНО ЖИДКОСТИ НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ
ЛУЧШИЙ ВЫБОР - ВОДА И НАПИТКИ С НИЗКИМ
СОДЕРЖАНИЕМ САХАРА



ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ ПО ПОВОДУ
ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТИ ПРИЁМА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ
ИСТОЧНИКОВ ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

