



# 21%

НЕ ЗАДУМЫВАЮТСЯ  
НАД ТЕМ,  
ЧТО УПОТРЕБЛЯЮТ

# 60%

РОССИЯН СЛЕДЯТ  
ЗА ПИТАНИЕМ

# 7%

ПРИДЕРЖИВАЮТСЯ  
ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

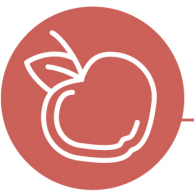
## ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ – ЭТО



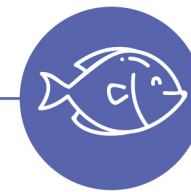
Капуста, кабачки, брокколи, морковь, тыква, перец сладкий, свекла – больше разнообразных овощей. Отдавайте предпочтение сезонным овощам



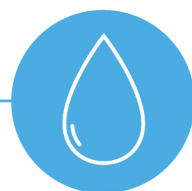
Выбирайте необработанные крупы, ржаной хлеб. Ограничьте сладкую выпечку



Ягоды, фрукты и сухофрукты на десерт и в качестве перекуса



Рыба, птица, яйца, бобовые и орехи. Ограничьте сыр и мясо, исключите из рациона переработанные продукты (колбаса, сосиски)



Пейте воду, компоты и морсы (без сахара или с небольшим количеством). Избегайте употребления сладких напитков

не более **5** грамм  
СОЛИ В ДЕНЬ

РЕКОМЕНДУЕМЫЙ  
УРОВЕНЬ ПОТРЕБЛЕНИЯ

**9-12** грамм  
СОЛИ В ДЕНЬ

В СРЕДНЕМ ПОТРЕБЛЯЮТ  
БОЛЬШИНСТВО ЖИТЕЛЕЙ  
РОССИИ



ИЗБЫТОЧНОЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
СОЛИ

способствует повышению артериального давления, развитию сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения и сахарного диабета

