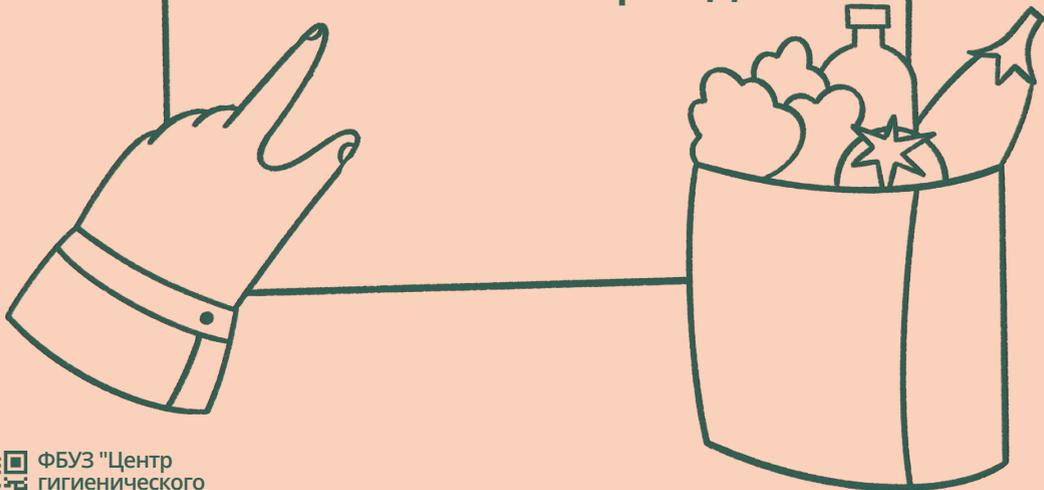


# ПИТОННИЕ



Простые правила питания  
в зимний период



ФБУЗ "Центр  
гигиенического  
образования населения"  
Роспотребнадзора



# ПИТОННИЕ



**400** грамм в сутки\*  
сезонных овощей  
в любом виде

\* ежедневная норма овощей может  
варьировать в зависимости от  
калорийности суточного рациона



# ПИТАНИЕ



**200** грамм в сутки\*  
сезонные фрукты и  
ягоды в любом виде

\* ежедневная норма фруктов может  
варьировать в зависимости от  
калорийности суточного рациона



# ПИТОННИЕ



Ежедневно  
употребляйте  
продукты, содержащие  
полноценный белок:  
нежирное мясо, курица,  
молочные продукты

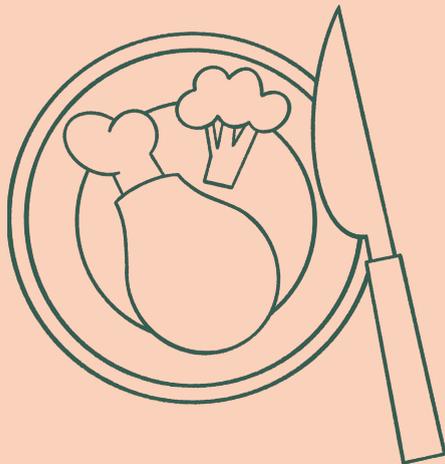




# ПИТОННИЕ

**В осенне-зимний период увеличивайте калорийность  
пищи за счет полезных продуктов,  
а не фастфуда и выпечки**

**Отлично подойдут первые блюда (супы), мясо  
и рыба, приготовленная на пару, с гарниром из круп**





# ПИТОННИЕ



Добавляйте в рацион продукты,  
содержащие полезные жиры:  
морская рыба, растительные  
масла, семена и орехи



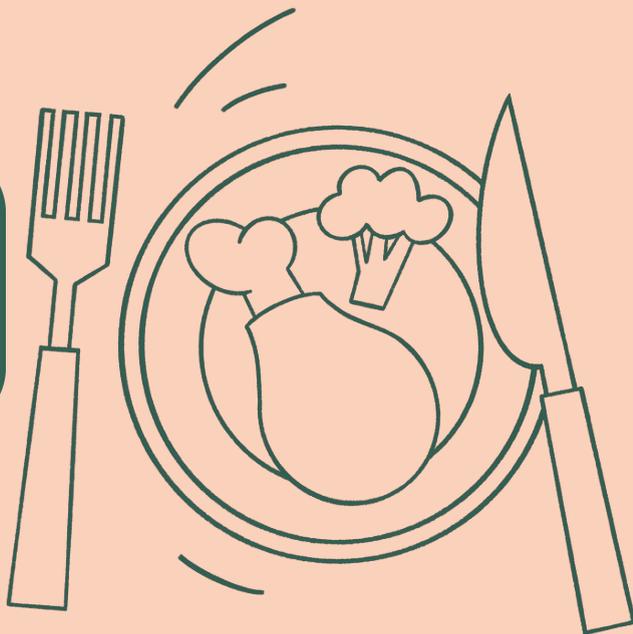


ФБУЗ "Центр  
гигиенического  
образования населения"  
Роспотребнадзора

# ПИТОНИЕ



Соблюдайте режим  
питания





ФБУЗ "Центр  
гигиенического  
образования населения"  
Роспотребнадзора

# ПИТОННИЕ



Экспериментируйте с  
блюдами, чтобы  
разнообразить рацион



# Присоединяйтесь ВсеМСанПросвет

