

**ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора**

Здоровое питание летом

#ВсемСанПросвет

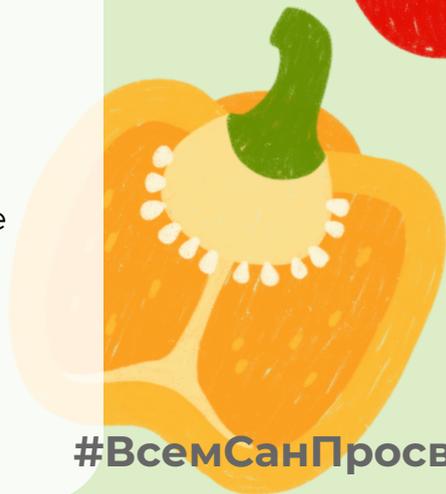
1. Больше овощей и фруктов!

Они богаты витаминами, минералами, клетчаткой и антиоксидантами, которые помогают укрепить иммунитет и защитить организм от негативного воздействия окружающей среды.

Летом свежие овощи и зелень желательно сделать основой рациона.

Готовьте всевозможные овощные супы, окрошки, рагу, салаты. Помните про изобилие пряных трав и листовых овощей!

Нужно съедать **не менее 400 г** овощей и фруктов в день!



#ВсемСанПросвет

2. Не упускаем сезон!

Июнь:

кабачки, сладкий перец, щавель, клубника, черешня, шпинат, салаты и зелень (латук, радиччо, руккола, базилик).

Июль:

огурцы и помидоры, цветная капуста, брокколи, зеленый горошек, фасоль, вишня, крыжовник, черника, персики и абрикосы.

Август:

все виды капусты, листовая свекла, нектарины, арбузы, сливы, черника и смородина, облепиха.



#ВсеСанПросвет

3. Водный баланс

Пейте достаточное количество воды, свежих соков, натуральных коктейлей, морсов и чая.

Главный регулятор - жажда!

В жару лучше иметь при себе питьевую воду и не забывать пить небольшими порциями.

Употребление жидкости поможет избежать обезвоживания и поддерживать нормальную температуру тела.

Однако следует помнить, что **стакан сока или молока - это полноценный перекус.**



#ВсеСанПросвет

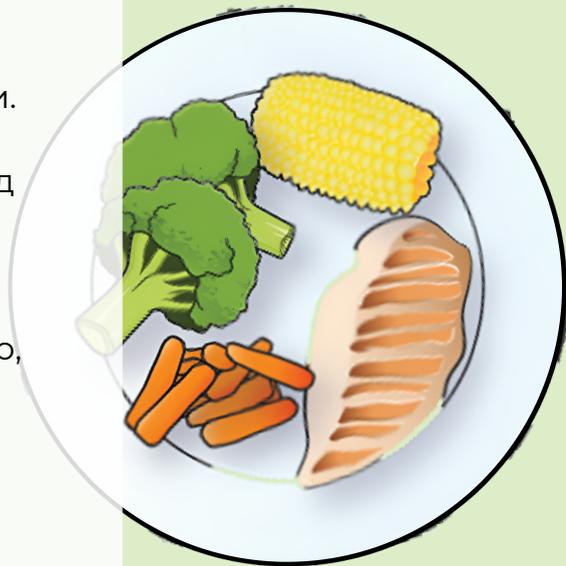
4. Здоровая тарелка

В летний период стоит отдавать предпочтение легким блюдам, богатым белками, здоровыми жирами и сложными углеводами.

Избегайте тяжелых жирных блюд и излишнего потребления кондитерских изделий.

Овощные салаты, нежирное мясо, рыба, каши, злаки и орехи - все это отличные варианты для сбалансированного питания в летний период.

Не отказывайте себе и в молочных продуктах!



#ВсеСанПросвет

5. Здоровый режим

Регулярные приемы пищи помогают поддерживать обмен веществ и предотвращать развитие заболеваний пищеварительной системы.

Планируйте свой рацион заранее, чтобы избежать соблазна перекусить нежелательными продуктами (жирными и солеными снеками, сладкими газированными напитками).

Максимум калорийности должен приходиться на утренний прием пищи, а ужин должен содержать в себе меньше калорий.



#ВсемСанПросвет

6. Здоровые привычки

Следует также ограничивать потребление **соли** и добавленного **сахара**.

Вместо соли используйте пряности и специи, а сладкие десерты заменяйте на свежие фрукты.

Помните, что фрукты и ягоды содержат большое количество природных сахаров.

Рекомендуется 2-3 порции фруктов или ягод в день.

Порция - это 1 средний фрукт, 3-4 сливы, стакан ягод или сока, гроздь винограда.



#ВсеСанПросвет

7 Пищевая • безопасность

Для летнего рациона салат – идеальное блюдо, только заправляйте его не майонезом, а домашним йогуртом, сметаной, растительными маслами или соком цитрусовых.

Заправлять салат лучше непосредственно перед подачей на стол, не храните заправленные салаты дольше часа.

Обязательно мойте сырые овощи и фрукты, прежде чем их съесть! И защищайте летний стол от мух.

Не забывайте мыть руки перед едой!



#ВсеСанПросвет

ФБУЗ "Центр гигиенического
образования населения"
Роспотребнадзора



Еще больше о здоровом питании:



#ВсеСанПросвет

