В Российской Федерации продолжается реализация федерального проекта "Укрепление общественного здоровья", входящего в состав национального проекта "Демография". Целью данного проекта является формирование среды, способствующей ведению гражданами здорового образа жизни, включая здоровое питание (в том числе ликвидацию микронутриентной недостаточности, сокращение потребления соли и сахара), защиту от табачного дыма, снижение потребления алкоголя, а также мотивирование граждан к ведению здорового образа жизни посредством проведения информационно-коммуникационной кампании.

В рамках реализации проекта 29 ноября в сети Интернет стартовала рекламная компания по здоровому питанию, просвещенная формуле сбалансированного питания 1:1:4. Более подробнее узнать об этой формуле можно на старнице сайта здоровое питание.

Ограничьте потребление

Сахара
до 25 г (5 чайных ложек)

Соли
до 5 г (1 чайная ложка)

Быстрых углеводов:
белый хлеб и выпечка,
промышленные сладости, фастфуд

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Правильно распределяйте калории

завтрак	обед	ужин
25–30%	30–35%	20–25%

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Ешьте 4–5 раз в день с промежутками 3–4 часа между приемами пищи

Не менее 400 г овощей и фруктов в день (или пять порций размером с ладонь). Они снижают риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и авитаминоза

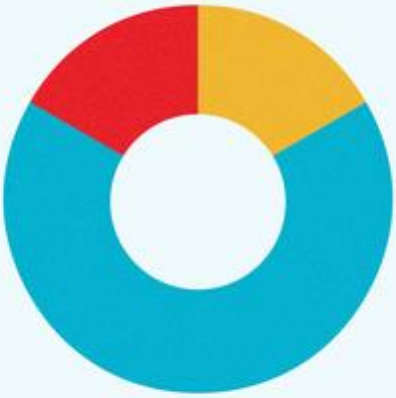
© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Пейте 1,5–2 л жидкости в день

Отдавайте предпочтение медленным углеводам: крупы, овощи, цельнозерновой хлеб, некоторые фрукты

© АНО «Национальные приоритеты», 2021.

Оптимальный баланс



© АНО «Национальные приоритеты», 2021.