

# ВНИМАНИЕ

## на зимнее питание



### БАЛАНС И РАЗНООБРАЗИЕ

Пусть в рационе будут продукты из всех групп

РЫБНЫЕ



МОЛОЧНЫЕ



МЯСНЫЕ



ОРЕХИ



ФРУКТЫ,  
ОВОЩИ



ЗЛАКИ



ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫЕ ДИЕТЫ В ЗИМНЕЕ ВРЕМЯ МОГУТ НЕГАТИВНО ПОВЛИЯТЬ НА ЗДОРОВЬЕ

#### Режим Питания

##### КАЖДЫЙ ДЕНЬ

три основных приема пищи и два перекуса

чтобы сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания вечером

#### Фрукты

##### КАЖДЫЙ ДЕНЬ

несколько свежих фруктов



#### Овощи

##### ДВА РАЗА В ДЕНЬ

салат из свежих, вареных или запеченных овощей

#### Ферментированные продукты

квашенная капуста или моченые яблоки добавляют 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
- ✓ Получать достаточно жидкости на протяжении дня лучший выбор - вода и напитки с низким содержанием сахара
- ✓ Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, транс-жиров, соли и добавленных сахаров (фаст-фуд, сладости)
- ✓ Проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности приема дополнительных источников и минералов