



ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО!



www.здоровое-питание.рф

Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»



КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!

СОЛЬ

(хлорид натрия)
меньше 5 г/сутки*

ЖИРЫ

меньше 65 г/сутки*
или <30 % калорийности



САХАР

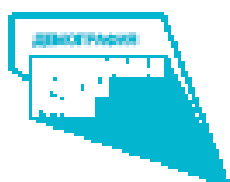
меньше 50 г/сутки*
(или <10 % калорийности)

НЖК

(насыщенные
жирные кислоты)
меньше 20 г/сутки*
(или <10 % кало-
рийности)

ТРАНСЖИРЫ

(трансизомеры жирных кислот)
меньше 2 г/сутки* (или <1 % калорийности)



* Рекомендованные уровни суточного поступления контролируются значимыми пищевыми веществами на основе их влияния на здоровье человека.

www.zdorovoe-pitanie.rf

Тираж 10 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование систем мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», созданного в соответствии с приказом «Действие 10».

