ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!

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

СОЛЬ
(хлорид натрия)
меньше 5 г/сутки*

НЖК
(насыщенные жирные кислоты)
меньше 20 г/сутки*
(или <10 % калорийности)

ЖИРЫ
меньше 65 г/сутки*
или <30 % калорийности

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

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКТЫ РОССИИ

Роспотребнадзор

* РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ СУТОЧНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ РАСЧЕТА НА РАЦИОН КАЛОРИЙНОСТЬЮ 2000 ККАЛ

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»