**Принципы здорового питания Всемирной организации здравоохранения**

1. Здоровая сбалансированная диета основывается на разнообразных продуктах преимущественно растительного, а не животного происхождения.

 2. Продукты растительного происхождения (хлеб, крупы, макаронные изделия, картофель) следует есть несколько раз в день.

 3. Разнообразные овощи и фрукты нужно употреблять несколько раз в день (**не менее 400-500 граммов в день**). Предпочтение - продуктам местного производства.

4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и соли (кефир, простокваша, сыр, йогурт) необходимы в ежедневном рационе.

 5. Замените мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на бобовые, рыбу, птицу, яйца или постные сорта мяса. Порции мяса, рыбы или птицы должны быть небольшими.

6. Контролируйте поступление жира с пищей (не более 30 % от суточной калорийности). Замените животный жир жиром растительных масел.

7. Ограничьте потребление сахара: сладостей, кондитерских изделий, десертов.

8. Общее потребление соли, с учетом соли, содержащейся в хлебе, консервированных и других продуктах, не должно превышать одной чайной ложки (**5 граммов**) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.

9. Если Вы употребляете спиртные напитки, то общее содержание чистого спирта в них не должно превышать 20 граммов в день.

10. Отдавайте предпочтение приготовлению продуктов на пару или в микроволновой печи, путем отваривания, запекания. Уменьшите добавление жиров, масел, соли и сахара в процессе приготовления пищи.

11. Масса тела должна соответствовать рекомендованным границам: **Индекс массы тела (ИМТ) в пределах 20-25.**

Рассчитывается по формуле: ИМТ = M (кг) : H2 (м), где М – масса, Н - рост.

12. Чтобы поддерживать массу тела в рекомендуемых пределах, необходима ежедневная умеренная физическая нагрузка – прохождение не менее **10 тысяч шагов в день** (это около 8 км).