

**ФБУЗ "Центр гигиенического  
образования населения"  
Роспотребнадзора**

# **Здоровое питание летом**

**#ВсемСанПросвет**

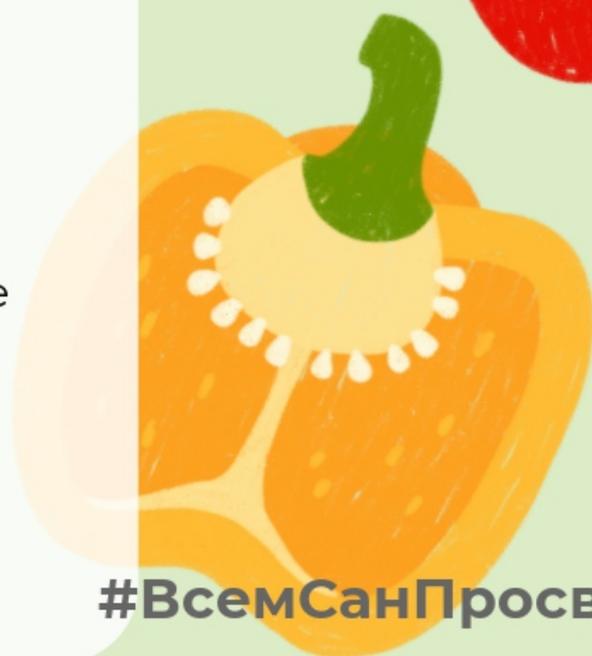
# 1. Больше овощей и фруктов!

Они богаты витаминами, минералами, клетчаткой и антиоксидантами, которые помогают укрепить иммунитет и защитить организм от негативного воздействия окружающей среды.

Летом свежие овощи и зелень желательно сделать основой рациона.

Готовьте всевозможные овощные супы, окрошки, рагу, салаты. Помните про изобилие пряных трав и листовых овощей!

Нужно съесть **не менее 400 г** овощей и фруктов в день!



**#ВсемСанПросвет**

---

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"  
Роспотребнадзора

# 2. Не упускаем сезон!

## **Июнь:**

кабачки, сладкий перец, щавель, клубника, черешня, шпинат, салаты и зелень (латук, радиччо, руккола, базилик).

## **Июль:**

огурцы и помидоры, цветная капуста, брокколи, зеленый горошек, фасоль, вишня, крыжовник, черника, персики и абрикосы.

## **Август:**

все виды капусты, листовая свекла, нектарины, арбузы, сливы, черника и смородина, облепиха.



**#ВсеСанПросвет**

---

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"  
Роспотребнадзора

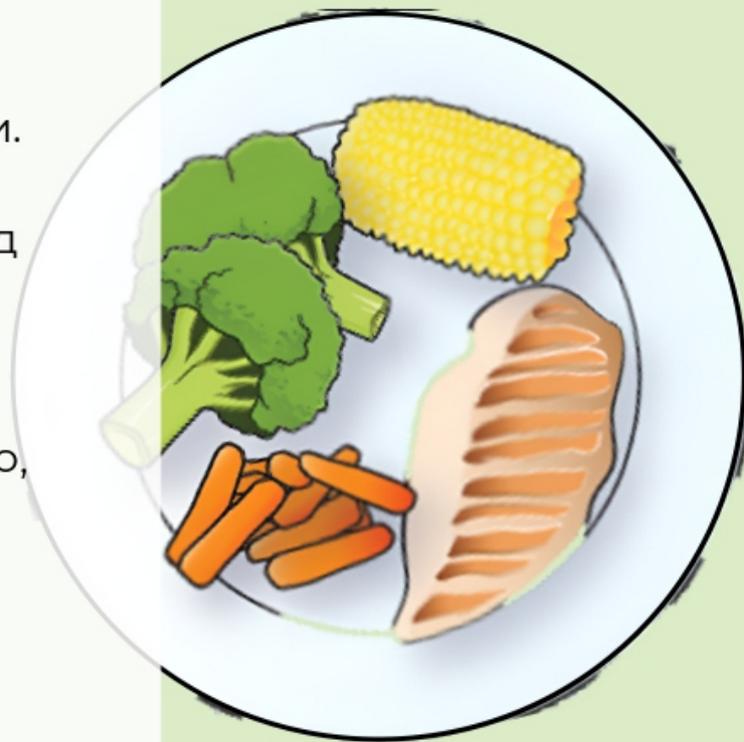
# 4. Здоровая тарелка

В летний период стоит отдавать предпочтение легким блюдам, богатым белками, здоровыми жирами и сложными углеводами.

Избегайте тяжелых жирных блюд и излишнего потребления кондитерских изделий.

Овощные салаты, нежирное мясо, рыба, каши, злаки и орехи - все это отличные варианты для сбалансированного питания в летний период.

Не отказывайте себе и в молочных продуктах!



**#ВсемСанПросвет**

---

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"  
Роспотребнадзора

# 5. Здоровый режим

Регулярные приемы пищи помогают поддерживать обмен веществ и предотвращать развитие заболеваний пищеварительной системы.

Планируйте свой рацион заранее, чтобы избежать соблазна перекусить нежелательными продуктами (жирными и солеными снеками, сладкими газированными напитками).

Максимум калорийности должен приходиться на утренний прием пищи, а ужин должен содержать в себе меньше калорий.



**#ВсемСанПросвет**

---

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"  
Роспотребнадзора

# 6. Здоровые привычки

Следует также ограничивать потребление **соли** и добавленного **сахара**.

Вместо соли используйте пряности и специи, а сладкие десерты заменяйте на свежие фрукты.

Помните, что фрукты и ягоды содержат большое количество природных сахаров.

Рекомендуется 2-3 порции фруктов или ягод в день.

**Порция** - это 1 средний фрукт, 3-4 сливы, стакан ягод или сока, гроздь винограда.



**#ВсеСанПросвет**

---

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"  
Роспотребнадзора

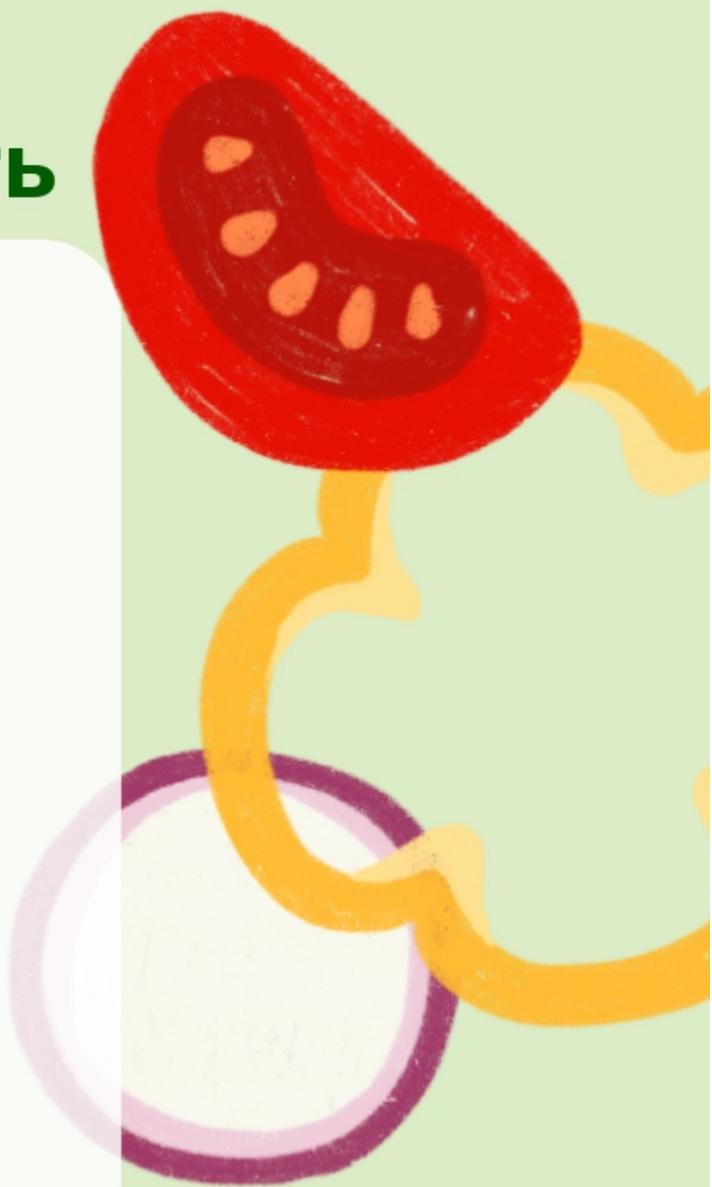
# 7. Пищевая • безопасность

Для летнего рациона салат – идеальное блюдо, только заправляйте его не майонезом, а домашним йогуртом, сметаной, растительными маслами или соком цитрусовых.

Заправлять салат лучше непосредственно перед подачей на стол, не храните заправленные салаты дольше часа.

Обязательно мойте сырые овощи и фрукты, прежде чем их съесть! И защищайте летний стол от мух.

**Не забывайте мыть руки перед едой!**



**#ВсемСанПросвет**

---

ФБУЗ "Центр гигиенического образования населения"  
Роспотребнадзора