****

**Принципи здорового харчування**

1. **Раціони харчування повинні складатися з різноманітних продуктів переважно рослинного, а не тваринного походження.**
2. **Споживайте хліб, зернові продукти, макаронні вироби, рис або картоплю декілька разів на день**
3. **Споживайте не менше 400г на добу різноманітних овочів та фруктів, бажано свіжих та вирощених у місцевих умовах екологічно чистих зон.**
4. **Підтримуйте масу тіла в рекомендованих межах (значення індексу маси тіла від 20 до 25 кг/м2 ) зо допомогою нормо калорійної дієти і щоденних помірних фізичних навантажень.**
5. **Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30% добової калорійності; заміняйте більшість насичених жирів ненасиченими рослинними оліями.**
6. **Заміняйте жирне м’ясо та м’ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею або нежирним м’ясом.**
7. **Вживайте молоко і молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру і солі.**
8. **Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте частоту вживання рафінованого цукру, солодких напоїв та солодощів.**
9. **Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6г) на добу, включаючи сіль, що знаходиться в готових продуктах. В ендемічних зонах необхідно вживати йодовану сіль.**
10. **приготування їжі на парі, її варіння, тушкування, випікання допомагає зменшити кількість доданого жиру.**
11. **Пропагуйте годування дітей материнським молоком протягом перших 6 місяців життя.(обговорення завдання).**