5 ШАГОВ
К ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ ОСЕНЬЮ

1 **Сохраняйте режим питания**
не создавайте дефицит калорий, питайтесь меньшими порциями, но чаще

2 **Следите за поступлением белка в рацион**
животные источники: молоко и молочные продукты, мясо, яйца, рыба и морепродукты
растительные источники: соя, фасоль, чечевица, горох, хлеб, шпинат, киноа

3 **Выбирайте «правильные» источники жира**
рыба (сельдь, печень трески, форель), растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), молочные продукты, авокадо, орехи

4 **Не забывайте о сезонных овощах и фруктах**
употребляйте не менее 400 грамм в день в любом виде: тыква, кабачки, помидоры, перец, баклажаны, морковь, свекла, яблоки, груши, виноград, сливы, инжир, брусника, клюква

5 **Питайтесь разнообразно**
включайте в рацион продукты из всех групп: овощи, фрукты, злаки, мясо, рыбу, птицу, яйца, молочные продукты

egon.rospotrebnadzor.ru