**3 шага к здоровому питанию**

В современном мире наблюдается тенденция к здоровому образу жизни, который включает в себя не только сохранение психического и физического здоровья, но и соблюдение принципов здорового питания, потому что оно является важнейшим элементом сохранения и укрепления здоровья и условием достижения активного долголетия. Путь к здоровому питанию состоит из нескольких шагов:

**Шаг 1: снижение потребления переработанных продуктов**

Такие продукты содержат много соли, сахара, насыщенных жиров, ароматизаторы, усилители вкуса и разрыхлители. Рекомендуется ограничить или полностью исключить из рациона фастфуд;алкогольные напитки;колбасные изделия;мясные и рыбные деликатесы;копчёности;кондитерские изделия;сладкие газированные напитки.

**Шаг 2: сбалансированное питание**

Оно предполагает соблюдать «Правило здоровой тарелки» — это принцип распределения на тарелке рекомендуемых групп продуктов в правильных пропорциях во время основных приемов пищи:

* ¼ тарелки — продукты животного белка: мясо, птица, рыба, морепродукты, яйца, творог;
* ¼ тарелки — зерновые продукты (крупы, макароны из твердых сортов пшеницы);
* ½ тарелки — овощи и фрукты. 30% — овощи и 20% — свежие фрукты.

**Шаг 3: режим питания**

Не стоит пропускать приемы пищи, особенно завтрак. Регулярные приемы пищи помогают поддерживать уровень энергии и предотвращают переедание позже в течение дня.

Нужно выпивать достаточное количество воды. Хорошая гидратация очень важна для организма!

В Оренбургском областном центре общественного здоровья и медицинской профилактики каждый может получить бесплатную индивидуальную консультацию врача-диетолога: разобраться в вопросах питания, составить индивидуальный рацион и получить рекомендации по улучшению здоровья!