

**Руководитель:**

Врио главного государственного санитарного врача по Свердловской области» в г. Каменске-Уральском, Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах



подпись

Чарипова Алягуль  
Рахматуловна

расшифровка подписи

**Исполнитель:**

специалист-эксперт ТО Управления Роспотребнадзора по Свердловской области в г. Каменске-Уральском и Каменском районе, Сухоложском и Богдановичском районах Перегримова С.И.

Перегримова  
Светлана  
Ивановна



18 марта 2026 года

**Продуктовая корзина: питаемся правильно.**

Возможно, вы не обращали на это внимания, но на наши пищевые пристрастия обычно влияет время года. Летом есть хочется реже, и организм довольствуется легкой пищей, а в межсезонье и зимой тянет на более калорийные продукты. Кроме того, в холода мы меньше двигаемся, больше времени проводим в квартирах. Как лучше планировать свой рацион в это время?

**Баланс и разнообразие:** Пусть в рационе будут продукты из всех групп: молочные, мясные, рыбные, злаки, фрукты, овощи, орехи.

**Режим питания:** Каждый день три основных приема пищи и два перекуса, чтобы сохранить бодрость на протяжении дня и избежать переедания вечером

**Фрукты:** Каждый день несколько порций свежих фруктов, подойдут также- свежемороженые или консервированные (в собственном соку) фрукты и ягоды

**Овощи:** Салат из свежих, вареных или запеченных овощей. Для гарниров подойдут свежемороженые или консервированные (в собственном соку) овощи

**Ферментированные продукты:** Квашеная капуста или моченые яблоки добавят в рацион клетчатку, антиоксиданты и пробиотики

**Белок:** Чередуйте блюда из мяса, птицы и рыбы, дополняя их бобовыми и орехами. Длительное ограничение или отказ от животного белка может негативно отразиться на способности организма противостоять инфекционным заболеваниям

**Полезные жиры:** Растительные масла и орехи- отличные источники полезных поли и моносенасыщенных жиров. Порция жирной морской рыбы 2-3 раза в неделю обеспечит витамином Д и обогатит рацион омега -3 жирными кислотами

**Важно:** Отдавать предпочтение продуктам питания - местным по происхождению. Ограничить употребление продуктов с высоким содержанием насыщенных жиров, транс-жиров, соли и добавленных сахаров (фаст-фуд, сладости). Получать достаточно жидкости на протяжении дня, лучший выбор-вода и напитки с низким содержанием сахара. Проконсультироваться с врачом по поводу целесообразности приема дополнительных источников витаминов и минералов.

**Будьте здоровы!**