**Тарелка здоровья – основа питания**

Сбалансированное питание в совокупности с физической активностью предотвращает риск развития множества заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и онкологических.

Тарелка здоровья – это оптимальное соотношение компонентов приема пищи во время завтрака, обеда и ужина.

Правило тарелки здоровья:

* тарелку диаметром 20-24 см нужно разделить на 3 части:
* ½ часть тарелки должны занимать овощи и фрукты
* ¼ тарелки – углеводы (макароны, цельнозерновой хлеб, крупы, картофель)
* ¼ тарелки – белки (рыба, мясо, яйца, орехи, морепродукты)

В день нужно употреблять 3 таких «тарелки». Также допускается пара перекусов из 2-3 порций кисломолочных продуктов (1 порция – около 80 г).

Также важно помнить, что в питании именно взрослых людей есть продукты, которые следует употреблять как можно чаще, и те, которые следует максимально ограничить.

Ты употребляешь каждый день [овощи](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B2%D0%BE%D1%89%D0%B8) и [фрукты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%80%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B), [цельнозерновые продукты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B)?

Ты употребляешь до 2-х раз в день [белоксодержащие](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B5%D0%BB%D0%BA%D0%B8) продукты растительного и животного происхождения?

Ты знаешь, что [молоко](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%BA%D0%BE) и [молочные продукты](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%83%D0%BA%D1%82%D1%8B) взрослым следует ограничить?

Ты помнишь, что для здоровья нужно сократить употребление животных жиров и «быстрых углеводов»?

Да, всё индивидуально. Но «тарелка здоровья» – основа. Хочешь сохранить здоровье – придерживайся этой основы.