



**Контролируйте
их потребление!**

соль

<5
г/сутки*

сахар

<50
г/сутки*
или <10 % калорийности

жиры

<65
г/сутки*
или <30 % калорийности

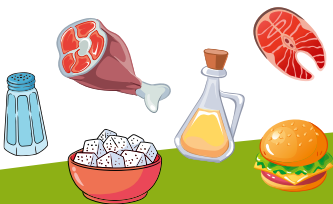
**насыщенные
жиры**

<20
г/сутки*
или <10 % калорийности

**транс
жиры**

<2
г/сутки*
или <1 % калорийности

* рекомендуемые уровни
суточного поступления
критически значимых
пищевых веществ из расчета
на рацион 2 000 ккал





здоровое-питание.рф

Цифры здоровья:

Артериальное давление

120/80

мм рт. ст.

Фруктов и овощей **5** порций в день

>10 000

шагов в день

<80

см (талия Ж)

<94

см (талия М)

Индекс массы тела (ИМТ)

от **18,5** до **25**

Формула ИМТ = $\frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост (м}^2\text{)}}$

Закладка, тираж 51 тыс. экз.
Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Роспотребнадзор