**12 шагов к здоровому питанию**

1.Соблюдайте здоровую диету, основанную на разнообразных продуктах, происходящих в основном из растений, а не животных.

2.Ешьте хлеб, цельные зерна, макароны, рис или картофель несколько раз в день.

3.Ешьте разнообразные овощи и фрукты, желательно свежие и местные, несколько раз в день (не менее 400 г в день).

4.Поддерживайте вес тела между рекомендованными пределами (ИМТ ⃰ 18,5–25), занимайтесь физическими упражнениями ежедневно.

5.Контролируйте потребление жиров (не более 30% суточной энергии) и заменяйте большинство насыщенных (животных) жиров ненасыщенными (растительными) жирами.

6.Замените жирное мясо и мясные продукты на бобы, бобовые, чечевицу, рыбу, птицу или постное мясо.

7.Используйте молоко и молочные продукты (кефир, простокваша, йогурт и сыр) с низким содержанием жира и соли.

8.Выбирайте продукты с низким содержанием сахара, ограничивайте частоту употребления сладких напитков и сладостей или откажитесь от них вообще.

9.Выберите диету с низким содержанием соли. Общее потребление соли не должно превышать одной чайной ложки (5 г) в день, включая соль в хлебе, консервах и промышленно изготовленных продуктах. Предпочтительно использовать йодированную соль.

10.ВОЗ не устанавливает конкретных ограничений для потребления алкоголя, поскольку фактические данные показывают, что идеальным решением для здоровья является не пить.

11.Готовьте еду безопасным и гигиеничным способом. Готовьте на пару, запекайте, варите или готовьте в микроволновой печи, чтобы уменьшить количество добавляемого жира.

12.В питании детей грудного и раннего возраста придерживайтесь исключительно грудного вскармливания до 6 месяцев. С возраста около 6 месяцев используйте безопасные и адекватные прикормы. Продолжайте грудное вскармливание в течение первых 2 лет жизни ребенка.

**Примечание⃰**. ИМТ определяется как вес человека в килограммах, деленный на рост (квадрат) в метрах.