**12 принципов рационального питания, рекомендованных ВОЗ:**

1. Питание должно быть максимально разнообразным, преобладают продукты растительного, а не животного происхождения;
2. Хлеб, изделия из дробного зерна, макаронные изделия, рис и картофель формируют основу питания.
3. Овощи и фрукты необходимо употреблять несколько раз в день в количестве более 400 г/сутки.
4. Молоко и молочные продукты с низким содержанием жира и натрия употреблять ежедневно, кисломолочные напитки не менее 200 г/сутки.
5. Содержание нежирного мяса, рыбы, птицы должно быть не менее 80 г/сутки.
6. Мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира заменить рыбой, птицей, бобовыми.
7. Содержание жира не должно превышать 30% суточной калорийности пищи.
8. Питание должно содержать малое количество простых углеводов – менее 10% от суточной калорийности.
9. Содержание пищевой соли не должно превышать 5 г/сутки.
10. Масса тела не должна превышать 25 кг/м2 при необходимом умеренном уровне физической активности.

11. Отказ от алкоголя.

12.Пищу готовить безопасным и гигиеническим способом.