



**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

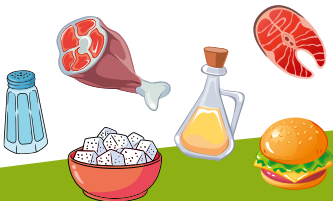
**транс  
жиры**

**<2**

г/сутки\*

или <1 % калорийности

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





[здоровое-питание.рф](http://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