**(Оригинал текста)**

**ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

Потребление энергии (калорий) должно быть сбалансировано с ее расходом.

Ежедневное употребление 400 грамм (минимум) фруктов и овощей, помимо картофеля, и крахмалосодержащих корнеплодов.

Потребление жиров не должно превышать 30% от общей потребляемой энергии.

Насыщенные жиры должны составлять менее 10%, транс жиры – менее 1% от общей потребляемой энергии. Желательно заменять насыщенные жиры и транс жиры ненасыщенными жирами, и полностью исключить из рациона транс жиры промышленного производства

Свободные сахара должны составлять менее 10% ( 50 грамм или 12 чайных ложек без верха для человека с нормальным весом, потребляющего около 2000 калорий в день) от общей потребляемой энергии, причем, сокращение потребления до 5% и менее обеспечивает дополнительные преимущества для здоровья. Свободные сахара – это все сахара, добавляемые в пищевые продукты и напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в меде, сиропах, фруктовых соках и их концентратах.

Соль предпочтительно йодированная, менее 5 г в день ( чайная ложка без верха)

Алкоголь —не употреблять, либо значительно уменьшить его количество. Безопасной для здоровья дозы алкоголя (по мнению ВОЗ) не существует.

Грудное вскармливание ребенка до 6 месяцев, в возрасте от 6 месяцев до 2 лет — грудное вскармливание в сочетании с правильным дополнительным питанием, предотвращает развитие ожирения и других неинфекционных заболеваний у него в будущем.

**(Перевод текста)**

**ПРИНЦИПИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ**

Споживання енергії (калорій) має бути збалансоване з її втратою.

Щоденне вживання 400 грам (мінімум) фруктів та овочів, крім картоплі, та крохмалевмісних коренеплодів.

Споживання жирів не має перевищувати 30% від загальної споживаної енергії.

Насичені жири повинні становити менше 10%, трансжири – менше 1% загальної споживаної енергії. Бажано заміняти насичені жири та трансжири ненасиченими жирами, та повністю виключити з раціону трансжири промислового виробництва.

Вільні цукри повинні становити менше 10% (50 грам або 12 чайних ложок без верху для людини з нормальною вагою, що споживає близько 2000 калорій на день) від загальної споживаної енергії, причому скорочення споживання до 5% і менше забезпечує додаткові переваги для здоров'я. Вільні цукри – це всі цукри, які додаються в харчові продукти або напої виробником, кухарем або споживачем, а також цукри, які природно присутні в меді, сиропах, фруктових соках та їх концентратах.

Сіль переважно йодована, приблизно 5 г на день (чайна ложка без верху)

Алкоголь - не вживати, або значно зменшити його кількість. Безпечної для здоров'я дози алкоголю (на думку ВООЗ) немає.

Грудне вигодовування дитини до 6 місяців, у віці від 6 місяців до 2 років - грудне вигодовування у поєднанні з правильним додатковим харчуванням, запобігає розвитку ожиріння та інших неінфекційних захворювань у нього в майбутньому.