



## КОНТРОЛИРУЙТЕ ИХ ПОТРЕБЛЕНИЕ!

### СОЛЬ

(хлорид натрия)  
меньше 5 г/сутки\*

### ЖИРЫ

меньше 65 г/сутки\*  
или <30 % калорийности



### САХАР

меньше 50 г/сутки\*  
(или <10 % калорийности)

### НЖК

(насыщенные  
жирные кислоты)  
меньше 20 г/сутки\*  
(или <10 % кало-  
рийности)

### ТРАНСЖИРЫ

(трансизомеры жирных кислот)  
меньше 2 г/сутки\* (или <1 % калорийности)



\* РЕКОМЕНДУЕМЫЕ УРОВНИ СУТОЧНОГО ПОСТУПЛЕНИЯ КРИТИЧЕСКИ ЗНАЧИМЫХ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ ИЗ РАСЧЕТА НА РАЦИОН КАЛОРИЙНОСТЬЮ 2000 ККАЛ

[www.здоровое-питание.рф](http://www.здоровое-питание.рф)

Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография»