

# Сбалансированность питания

Сбалансированность питания - соотношение в структуре рациона пищевых веществ, соответствующих оптимально требованиям организма человека; например: белков - 15%, жиров - 20 - 30%, углеводов - 55 - 65% от калорийности

Источник: Письмо Минздравсоцразвития России от 05.05.2012 № 14-3/10/1-2816 <О направлении Методических рекомендаций "Оказание медицинской помощи взрослому населению по снижению избыточной массы тела">