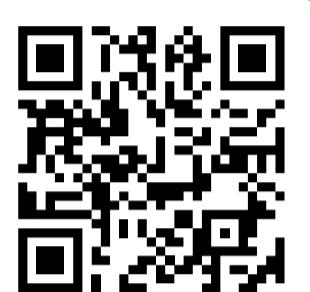


ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Советы на каждый день

Основные принципы здорового питания:

- ✓ Ешьте **минимум 400 г овощей и фруктов в день**
- ✓ Употребляйте достаточное количество **жидкости**
- ✓ Чередуйте продукты: питайтесь разнообразно каждый день
- ✓ Контролируйте потребление добавленного сахара, соли, насыщенных и трансжииров. В этом поможет **маркировка Светофор**
- ✓ Получайте удовольствие от еды, пробуйте новое



Больше
о здоровом
питании

Соблюдайте баланс — пропорции подскажет тарелка здорового питания

