

МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП

ОВОЩИ И ФРУКТЫ (6-7 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)



БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ (2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ (3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)



ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ (6 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)



**СЛЕДУЕТ
ОГРАНИЧИВАТЬ**

Сахар, соль
и насыщенные жиры
(сладости, конфеты)

+

- Сливочное масло 5-10 г в день
- Растительное масло 1-2 ст. ложки в день

Постер «Мозаика здорового питания», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

