

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Советы на каждый день

Основные принципы здорового питания:

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

жиры	насыщенные жирные кислоты	транс-изомеры жирных кислот	соль	добавленный сахар
10,4 г	5,0 г	0 г	1,5 г	0 г



Больше о здоровом питании

Соблюдайте баланс — пропорции подскажет тарелка здорового питания

