

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)



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

**СЛЕДУЕТ
ОГРАНИЧИВАТЬ**

Сахар, соль
и насыщенные жиры
(сладости, конфеты)

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»



Роспотребнадзор

здоровое-питание.рф