

## КАК ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ?

! Блюда должны быть разнообразными



! Ешь овощи и фрукты каждый день



! В день нужно есть 4-5 раз и помни про важность горячих блюд (супов и т. д.)

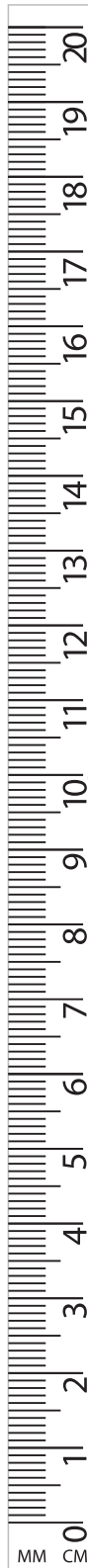


! Вредные продукты: колбасы, сосиски, газированные и сладкие напитки, фастфуд, чипсы, соусы (в т.ч. кетчуп и майонез), острые приправы

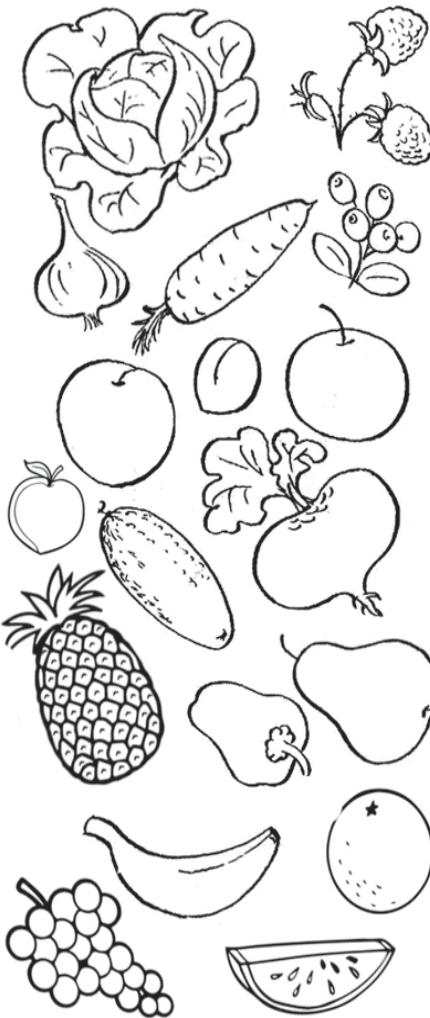


Центр общественного здоровья и медицинской профилактики

proflaktica.ru



## РАСКРАСЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Какие блюда можно приготовить с этими продуктами?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_