

МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП



БЕЛКОВЫЕ
ПРОДУКТЫ
(2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)



ЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ
(6 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)



МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ
(3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

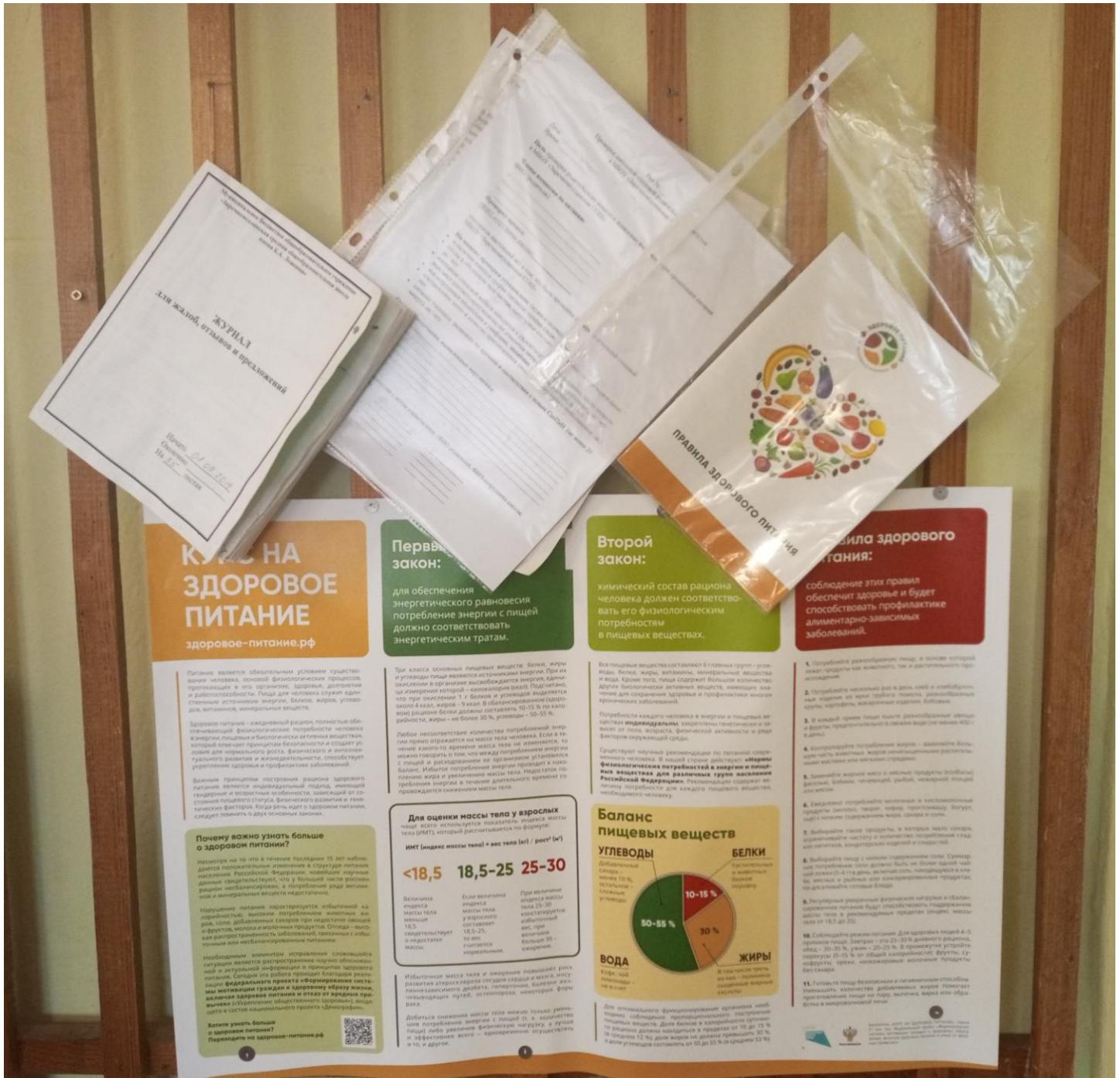


- Сливочное масло 5-10 г в день
- Растительное масло 1-2 ст. ложки в день

СЛЕДУЕТ
ОГРАНИЧИВАТЬ
Сахар, соль
и насыщенные жиры
(сладости, конфеты)

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







ВРЕМЯ ПИТАТЬСЯ ПРАВИЛЬНО!

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
России



www.zdorovoe-pitanie.ru

Тираж 50 000 экз., подготовлено в рамках федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», входящего в национальный проект «Демография».