



ПОТРЕБЛЕНИЕ 400 г ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДЕНЬ



-  обеспечивает здоровье сердца
-  улучшает иммунитет
-  снижает риск ожирения
-  снижает риск онкологических заболеваний
-  улучшает состояние кишечника
-  снижает риск диабета
-  способствует сохранению психического здоровья



Правильное питание - залог здоровья

овощи и фрукты - это важно знать

**В день полезно съедать не менее
400 г овощей и фруктов.**

**Овощи и фрукты можно
употреблять в свежем виде, в
салате, овощном гарнире или
свежевыжатом соке.**

**Выбирайте овощи и фрукты
разных цветов: зеленые, желтые,
красные, белые, оранжевые,
синие, фиолетовые.**

**Предпочтительнее использовать
местные и сезонные овощи и
фрукты.**