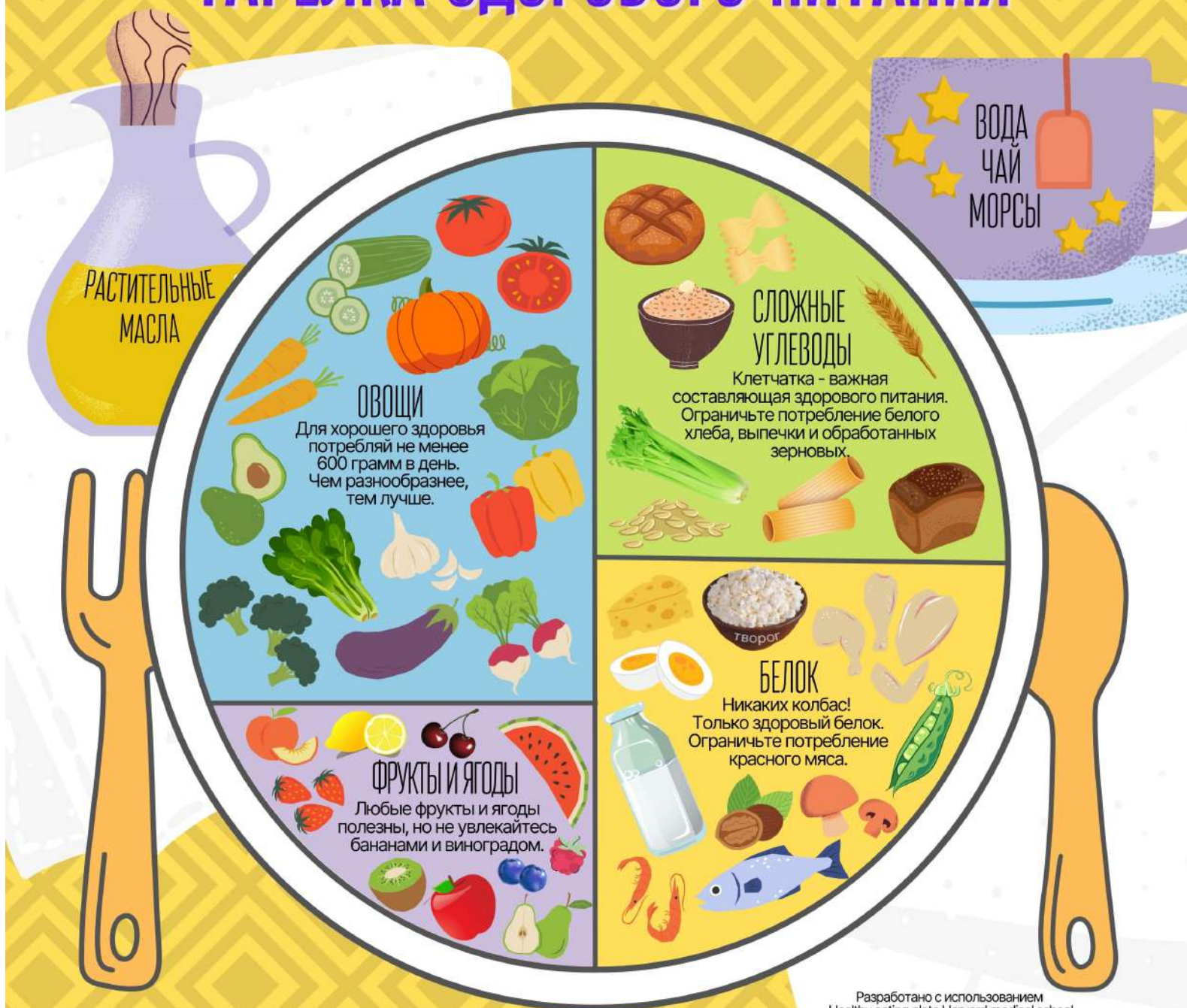


ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



РАСТИТЕЛЬНЫЕ
МАСЛА

ВОДА
ЧАЙ
МОРСЫ

ОВОЩИ

Для хорошего здоровья
потребляй не менее
600 грамм в день.
Чем разнообразнее,
тем лучше.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ

Клетчатка - важная
составляющая здорового питания.
Ограничьте потребление белого
хлеба, выпечки и обработанных
зерновых.

БЕЛОК

Никаких колбас!
Только здоровый белок.
Ограничьте потребление
красного мяса.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Любые фрукты и ягоды
полезны, но не увлекайтесь
бананами и виноградом.