

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)

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



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

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»

