



ГБУЗ НО НОЦОЗМП
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

Правильное питание - залог здоровья

ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

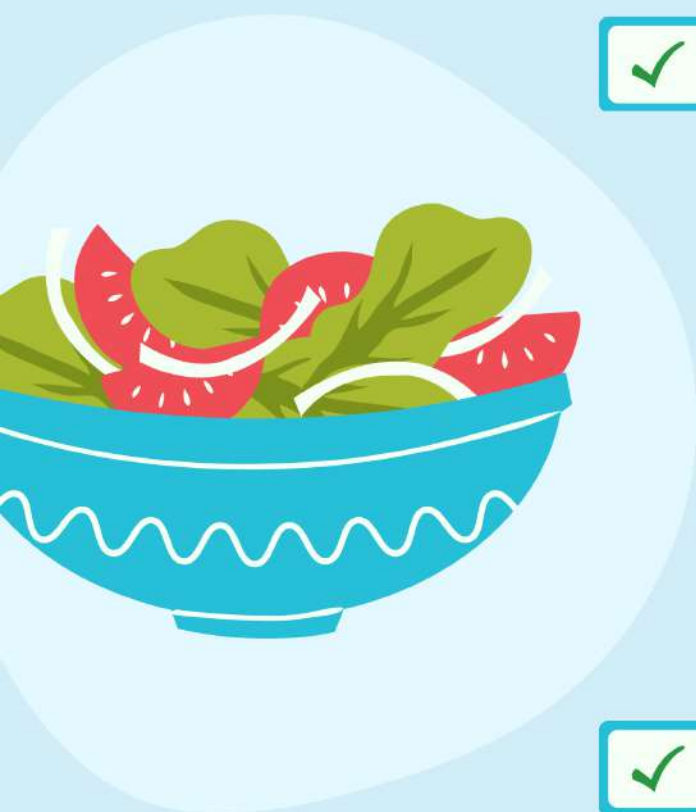
**В день полезно съесть не менее
400 г овощей и фруктов.**

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

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

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

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

