



НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ

ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА

ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

**#ТЫ
СИЛЬНЕЕ**
МИНЗДРАВ
УТВЕРЖДАЕТ.



ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Овощи и фрукты - источник здоровья человека, молодости и красоты, в них содержатся витамины, минералы, клетчатка, антиоксиданты, замедляющие процесс старения организма

Ежедневное употребление 400 гр. фруктов и овощей способствует снижению риска развития сердечных заболеваний, инсульта, диабета и ожирения

КАК УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В СВОЕМ РАЦИОНЕ:

- Ставьте в центр тарелку нарезанных овощей и зелень, сервируя стол к обеду
- Ваза с мытыми фруктами всегда должна быть на виду
- Замените углеводный гарнир (макароны, картошка) овощным
- В обед и ужин обязательно ешьте салаты, в течение дня перекусывайте фруктами



ПОЛЕЗНЫЙ ПЕРЕКУС

Морковь - регулярное потребление:

- улучшает зрение
- борется с акне
- укрепляет волосы
- содержит витамины В, С, Д, каротин, кальций, йод, железо

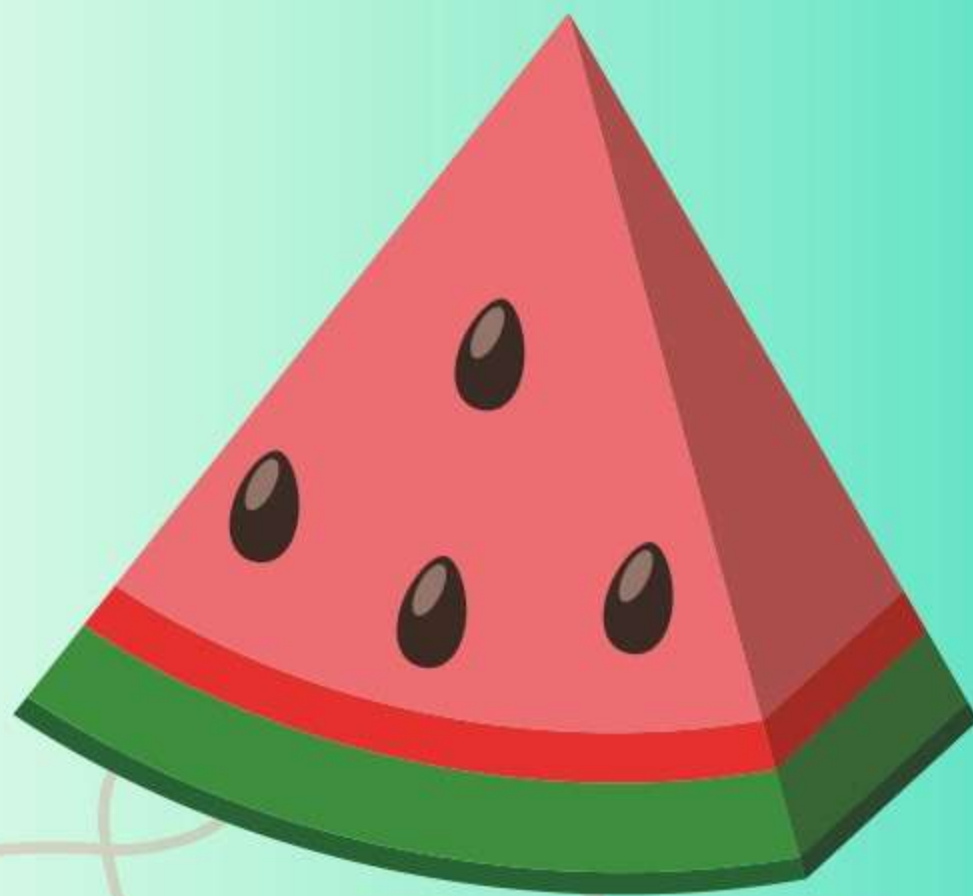


Одно **яблоко** в день помогает:

- снизить риск развития многих онкозаболеваний
- снизить риск инсульта на 20%
- чистит печень
- не допускает образование камней в желчном пузыре



Низкая калорийность овощей и фруктов является неотъемлемой частью диет и лечебного питания людей, страдающих от **избыточного веса**



Антибактериальное действие фитонцидов, содержащихся в **чесноке, луке и цитрусовых**, способствует подавлению действия болезнетворных бактерий на организм, а также сокращению количества микробов в ротовой полости.

