

# ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



РАСТИТЕЛЬНЫЕ  
МАСЛА

## 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.

ВОДА  
ЧАЙ  
МОРСЫ