РЦОЗМП

МИНЗДРАВ УДМУРТИИ

# 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.

## ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

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

## БЕЛОК

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

творог

Разработано с использованием
Healthy eating plate Harvard medical school