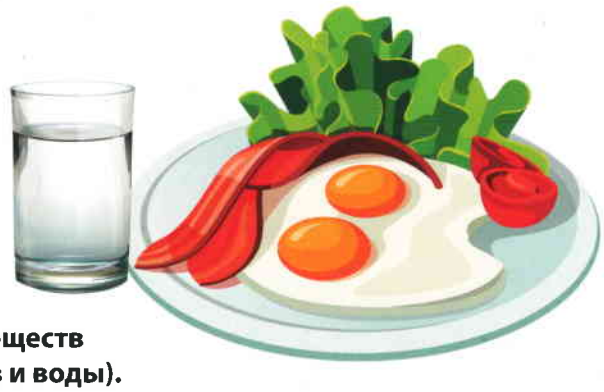
ПИТАЙСЯ ПРАВИЛЬНО



Для оптимального функционирования органов и систем и нормальной жизнедеятельности организма человека в целом необходимо регулярное поступление питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и воды).

ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ ОПТИМАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕКОМЕНДУЕТ УПОТРЕБЛЯТЬ НЕ МЕНЕЕ 5 ПОРЦИЙ ФРУКТОВ И/ИЛИ ОВОЩЕЙ ЕЖЕДНЕВНО. А ОДНА ПОРЦИЯ – ЭТО ОДНО ИЗ:

- 1 небольшое яблоко
- 1 большой банан
- 1/8 большой дыни
- 1 чашка сухофруктов
- 1 средний грейпфрут
- 12 виноградин
- 1 большой апельсин
- 1 большой персик или 2 абрикоса
- 1 средняя груша
- 1 чашка нарезанного ананаса
- 2 большие сливы
- 7 больших ягод клубники, 1 чашка других ягод
- 1 толстый ломтик арбуза
- 2 киви
- 1/2 папаи
- 1 чашка вишни или черешни
- 1 большой томат
- 1 стакан бобовых
- 1 большой перец
- 6 веточек брокколи
- 2 средних морковки
- 1/4 кочана цветной капусты
- 2 стебля сельдерея
- 1 большой початок кукурузы
- 2 средних огурца
- 10 стручков спаржевой фасоли
- 1 чашка капусты
- 1 чашка зеленого салата
- 1 небольшой кабачок или цукини
- 1 большой печеный картофель
- полторы луковицы
- 1 чашка тыквы

ЕЖЕДНЕВНО В РАЦИОНЕ ЧЕЛОВЕКА ДОЛЖНЫ ПРИСУТСТВОВАТЬ 6 ГРУПП ПРОДУКТОВ:

- Молоко и молочные продукты
- Мясо, птица, рыба, яйца
- Хлебобулочные, крупяные, макаронные изделия (мука грубого помола)
- Жиры (желательно растительные)
- Овощи
- Фрукты и ягоды

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
ГУ «РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ГИГИЕНЫ, ЭПИДЕМИОЛОГИИ И ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ»

РУП «Белтаможсервис» филиал «Белтаможиздат». Св-во о ГРИИРПИ № 1/152 от 24.01.2014.
Отпечатано в УП "Донарит". Тираж 3000 экз. Заказ № 5541. Ул. Октябрьская, 25, г. Минск. 220030, тел. (017) 389-73-00. www.donarit.com