

НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



Служба
здоровья

ЕЖЕДНЕВНО 400-500 гр. (4-5 порций) ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Если включать в каждый прием пищи немного овощей, а для перекуса использовать фрукты, то этот объем не будет казаться слишком большим.



Служба
здоровья

ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Овощи и фрукты способствуют росту
и развитию детей



Служба
здоровья

ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Употребление овощей и фруктов
в достаточном количестве увеличивает
продолжительность жизни



Служба
здоровья

ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Потребление овощей и фруктов обеспечивает здоровье сердца, снижает риск онкологических заболеваний, ожирения и развития диабета, а также улучшает состояние кишечника и иммунитет.



Служба
здоровья

ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.



Служба
здоровья

ОВОЩИ И ФРУКТЫ В РАЦИОНЕ - ВАЖНЫЙ ШАГ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ!



Служба
здоровья