

6

ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ЗДОРОВОГО И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Чем больше овощей и чем разнообразнее – тем лучше.
- Ешьте как можно больше фруктов самых разных цветов.
- Лучше есть целые или нарезанные фрукты, а не пить фруктовые соки (ограничьте фруктовый сок до одного маленького стаканчика в день).
- Выберите молоко без добавок, простой йогурт, небольшое количество сыра и другие несладкие молочные продукты.
- Вода – лучший выбор для утоления жажды. Она также должна быть без сахара!
- Избегайте сладких напитков, таких как сладкая газированная вода, подслащённые фруктовые напитки и спортивные напитки, которые обеспечивают много калорий и, практически, никаких других питательных веществ.



Всемирная организация
здравоохранения
Европейское региональное бюро

Данный материал разработан при финансовой поддержке Европейского Союза.