

ПРИНЦИП «ЗДОРОВОЙ ТАРЕЛКИ»

БЫТЬ ЖИТЬ
ЗДОРОВЫМ СЧАСТЛИВО

20%

свежие
фрукты
или ягоды

30%

овощи
(салат из
свежих
овощей
или овощное
рагу)



25%

зерновые
или бобовые



200-250

мл. напитка
(вода, чай, сок)

25%

источник полезного
белка и жира:
мясо, рыба,
морепродукты,
яйца, творог

- Овощи и фрукты - 500 грамм и более в день
- Соль - до 6 грамм в день
- Сахар - не более 8-12 кусочков или чайных ложек в день