

ПАМЯТКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает рекомендации правильного питания по принципу СВЕТОФОРА.

Зелёный свет — хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов — еда без ограничений.

Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты — обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

Красный свет — сахар, масло, кондитерские изделия — это продукты, которых нужно остерегаться, чем реже их употребление, тем лучше для здоровья.

