



Овощи + фрукты

5 РАЗ В ДЕНЬ

На вашей тарелке



Врачи рекомендуют употреблять как минимум 400 грамм фруктов и овощей каждый день.



Регулярное употребление фруктов и овощей способствует снижению уровня сердечно-сосудистых заболеваний и профилактике рака.



Самыми полезными считаются те фрукты и овощи, которые выращены в вашем регионе.



Фрукты и овощи можно употреблять как сырыми, так и правильно приготовленными (на пару, вареными, печеными).

**Обо всем самом вкусном и полезном
можно узнать на сайте
www.profilaktica.ru**



УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ:

PROFILAKTICA.RU



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТРА
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ