

## **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.**

