



ГБУЗ НО НОЦОЗМП  
ПОКОЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ

# Правильное питание - залог здоровья

**ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ**

**В день полезно съесть не менее  
400 г овощей и фруктов.**

**Овощи и фрукты можно  
употреблять в свежем виде, в  
салате, овощном гарнире или  
свежевыжатом соке.**

**Выбирайте овощи и фрукты  
разных цветов: зеленые, желтые,  
красные, белые, оранжевые,  
синие, фиолетовые.**

**Предпочтительнее использовать  
местные и сезонные овощи и  
фрукты.**