

Здоровое питание как профилактика хронических неинфекционных заболеваний



Увеличьте
потребление
фруктов и овощей



Ограничьте
потребление соли
до 5 г в сутки



Ограничьте
потребление
сахаросодержащих
продуктов



Увеличьте потребление
продуктов из цельного
зерна и бобовых

Ограничьте потребление
трансжиров
(маргарин, магазинная
выпечка)



Здоровое питание как профилактика хронических неинфекционных заболеваний



Увеличьте
потребление
фруктов и овощей



Ограничьте
потребление соли до
5 г в сутки



Ограничьте
потребление
сахаросодержащих
продуктов



Увеличьте
потребление
продуктов из
цельного зерна и
бобовых

Ограничьте
потребление
трансжиров
(маргарин,
магазинная выпечка)

