



ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ? ЕШЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ!

Овощи и фрукты — **фундамент пирамиды здорового рациона** наряду со злаками и растительными маслами. Они должны занимать половину вашей «здоровой тарелки»

Рекомендация ВОЗ: **ежедневная норма — не менее 400 г плодов в любом виде** (свежем, варёном, запечённом, тушёном). Картофель в расчёт не входит

Овощи и фрукты — главные поставщики витаминов (от латинского «vita» — «жизнь»)

