

# НЕДЕЛЯ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ



Служба  
здоровья



# ЕЖЕДНЕВНО 400-500 гр. (4-5 порций) ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ

Если включать в каждый прием пищи немного овощей, а для перекуса использовать фрукты, то этот объем не будет казаться слишком большим.



Служба  
здоровья



# ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Овощи и фрукты способствуют росту  
и развитию детей



Служба  
здоровья



# ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Употребление овощей и фруктов  
в достаточном количестве увеличивает  
продолжительность жизни



Служба  
здоровья



# ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Потребление овощей и фруктов обеспечивает здоровье сердца, снижает риск онкологических заболеваний, ожирения и развития диабета, а также улучшает состояние кишечника и иммунитет.



Служба  
здоровья



# ПОЛЬЗА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

Овощи и фрукты занимают достаточно важное место в рационе, они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ.



Служба  
здоровья



**ОВОЩИ И ФРУКТЫ  
В РАЦИОНЕ -  
ВАЖНЫЙ ШАГ К  
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ!**



**Служба  
здоровья**