

# МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП

**ОВОЩИ  
И ФРУКТЫ**  
(6-7 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)

**МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ**  
(3 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

**БЕЛКОВЫЕ  
ПРОДУКТЫ**  
(2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

**ЗЕРНОВЫЕ  
ПРОДУКТЫ**  
(6 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)



- Сливочное масло 5-10 г в день
- Растительное масло 1-2 ст. ложки в день

**СЛЕДУЕТ  
ОГРАНИЧИВАТЬ**

Сахар, соль  
и насыщенные жиры  
(сладости, конфеты)

Постер «Мозаика здорового питания», тираж 51 тыс. экз. Федеральный проект «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек»

