

# ОВОЩИ и фрукты каждый день!

Подготовлено:  
ФГБУ «НМИЦ терапии и профилактической медицины» Минздрава России



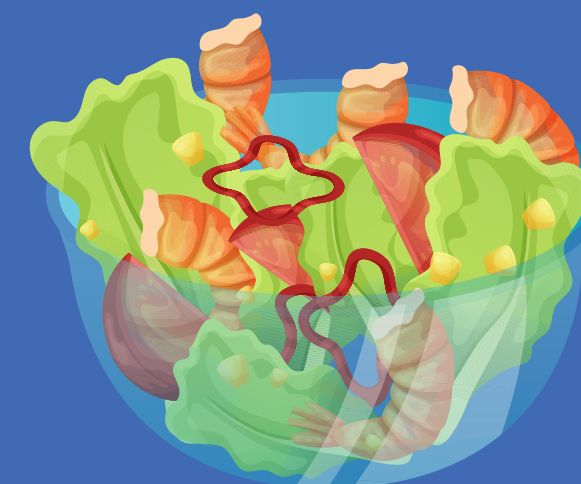
Ежедневно включайте в рацион 5 порций овощей и фруктов (не менее 400 грамм)



5 порций в день, это: салат из сырых овощей с растительным маслом, овощной суп, гарнир «овощи на гриле» и 2 фрукта



Всегда ешьте салат из овощей на обед и ужин



Замените гарнир из макарон и картофеля на овощи



Добавляйте чаще в блюда зелень (петрушку, укроп, базилик и др.)



Выбирайте овощи и фрукты без соли и сахара, используйте их в качестве перекуса



Мытые фрукты всегда должны быть на столе и легко доступными



Зимой используйте замороженные, сушеные овощи и фрукты

Узнать больше о здоровом питании можно на сайте



[TAKZDOROVO.RU](https://takzdorovo.ru)

