

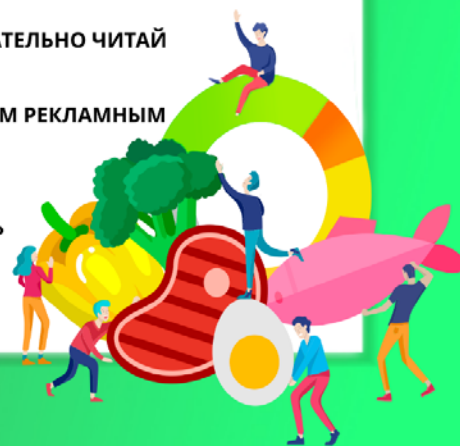


## ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ОЧЕНЬ ВАЖНО



### ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ

- ВЫБИРАЙ РАЗНООБРАЗНЫЕ СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ: ОТДАВАЙ ПРЕДПОЧТЕНИЕ НЕ КОНСЕРВИРОВАННЫМ, А СВЕЖИМ ПРОДУКТАМ
- РАЗНООБРАЗЬ ПИЩУ ЗЕРНОБОБОВЫМИ, ОРЕХАМИ И РАЗЛИЧНЫМИ ЗЛАКАМИ
- ЕСЛИ ПЕРЕКУС – ТО ЗДОРОВЫЙ: ОТКАЖИСЬ ОТ НЕЗДОРОВОЙ ЕДЫ
- СЛЕДУЙ ПРАВИЛУ: ТРЕТЬ ТАРЕЛКИ – ОВОЩИ
- ПЕРЕХОДИ С БЕЛОГО НА БУРОЕ: ЗАМЕНИ РАФИНИРОВАННЫЕ БЕЛЫЕ КРУПЫ ЦЕЛЬНЫМИ ЗЛАКАМИ
- НЕ ДАЙ КРАСИВОЙ УПАКОВКЕ ОБМАНУТЬ СЕБЯ – ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙ ЭТИКЕТКУ
- БУДЬ ПРИДИРЧИВЫМ ПОТРЕБИТЕЛЕМ: НЕ ДОВЕРЯЙ ВСЕМ РЕКЛАМНЫМ РОЛИКАМ, КОТОРЫЕ ВИДИШЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И ПО ТЕЛЕВИДЕНИЮ
- ОБЕРЕГАЙ НАШУ ПЛАНЕТУ: НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО ПОКУПАТЬ НУЖНО ПРОДУКТЫ С МИНИМАЛЬНОЙ УПАКОВКОЙ
- НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО ВОДУ – ПИТЬ ТОЖЕ ВАЖНО



[cgon.rosпотребнадзор.ru](http://cgon.rosпотребнадзор.ru)



## ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ ОЧЕНЬ ВАЖНО



### ПОЛЕЗНЫЕ ПОДСКАЗКИ

#### ЗДОРОВЫЙ ВЫБОР

- ВЫБИРАЙ РАЗНООБРАЗНЫЕ СЕЗОННЫЕ ПРОДУКТЫ: ОТДАВАЙ ПРЕДПОЧТЕНИЕ НЕ КОНСЕРВИРОВАННЫМ, А СВЕЖИМ ПРОДУКТАМ
- РАЗНООБРАЗЬ ПИЩУ ЗЕРНОБОБОВЫМИ, ОРЕХАМИ И РАЗЛИЧНЫМИ ЗЛАКАМИ
- ЕСЛИ ПЕРЕКУС – ТО ЗДОРОВЫЙ: ОТКАЖИСЬ ОТ НЕЗДОРОВОЙ ЕДЫ
- СЛЕДУЙ ПРАВИЛУ: ТРЕТЬ ТАРЕЛКИ – ОВОЩИ
- ПЕРЕХОДИ С БЕЛОГО НА БУРОЕ: ЗАМЕНИ РАФИНИРОВАННЫЕ БЕЛЫЕ КРУПЫ ЦЕЛЬНЫМИ ЗЛАКАМИ

#### ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР

- НЕ ДАЙ КРАСИВОЙ УПАКОВКЕ ОБМАНУТЬ СЕБЯ – ВНИМАТЕЛЬНО ЧИТАЙ ЭТИКЕТКУ
- БУДЬ ПРИДИРЧИВЫМ ПОТРЕБИТЕЛЕМ: НЕ ДОВЕРЯЙ ВСЕМ РЕКЛАМНЫМ РОЛИКАМ, КОТОРЫЕ ВИДИШЬ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И ПО ТЕЛЕВИДЕНИЮ
- ОБЕРЕГАЙ НАШУ ПЛАНЕТУ: НЕ ЗАБЫВАЙ, ЧТО НУЖНО ПОКУПАТЬ ПРОДУКТЫ С МИНИМАЛЬНОЙ УПАКОВКОЙ
- НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО ВОДУ – ПИТЬ ТОЖЕ ВАЖНО



[cgon.rosпотребнадзор.ru](http://cgon.rosпотребнадзор.ru)