

# Морковные советы № 1

## для больших и маленьких

1) Нужно потреблять разнообразные продукты!

•Продукты содержат разнообразные наборы пищевых веществ, однако нет ни одного продукта, который бы мог обеспечить потребности организма во всех питательных веществах

2) При каждом приеме пищи следует есть любые их перечисленных продуктов: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель!

3) Несколько раз в день нужно есть разнообразные овощи и фрукты!

•Потребление овощей должно быть больше в 2 раза, чем фруктов

4) Нужно ежедневно потреблять молоко и молочные продукты!

5) Нужно есть не только мясо, но и продукты с высоким содержанием жира: бобовые, рыбу, птицу!

6) Нужно есть рыбу не меньше, чем 2 раза в неделю!

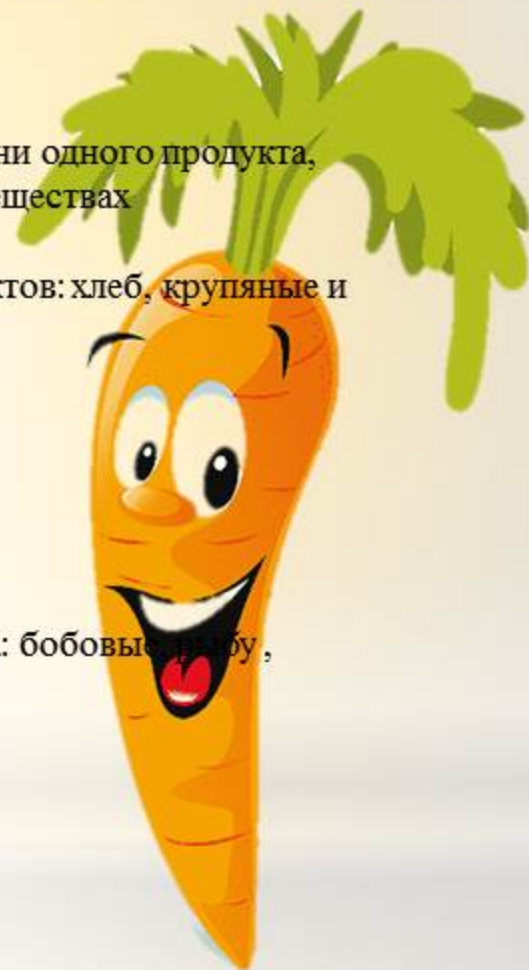
7) Нужно есть меньше простых углеводов!

• сладостей • кондитерских изделий • сладких напитков • десерта

8) Нужно меньше есть соли!

• Не больше 1 чайной ложки (6 грамм) в день! • Рекомендуется использовать йодированную соль

9) Лучше готовить продукты на пару, отваривать, запекать в духовке или в микроволновой печи



# Морковные советы № 2

для больших и маленьких

*Отказываемся от вредных привычек и сводим к минимуму употребление вредных продуктов:*

**X** Сладкие газировки

**X** Чипсы/кириешки

**X** Сладости/шоколадки

**X** Жареный картофель

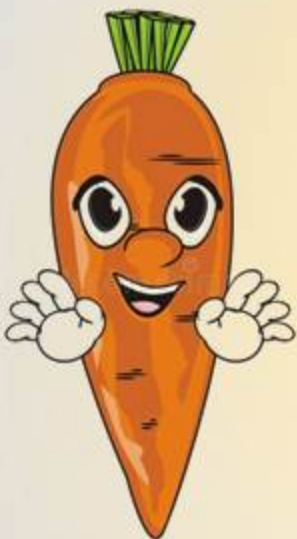
*Заменяем их на:*

**V** Свежевыжатые соки

**V** Фруктовые чипсы

**V** Фрукты

**V** Вареный картофель



# Морковные советы № 3

## для больших и маленьких

Чтобы быть здоровым, нужно соблюдать правильный распорядок дня:

▣ Чистить зубы утром и вечером

▣ Следовать режиму питания:  
завтрак-второй завтрак-обед-полдник-ужин

Использовать полезные продукты для перекуса

▣ Делать зарядку и посещать спортивные секции  
Гулять на улице ежедневно

▣ Мыть руки перед едой, после прогулки и после посещения туалета

▣ Спать не менее 8 часов каждый день

