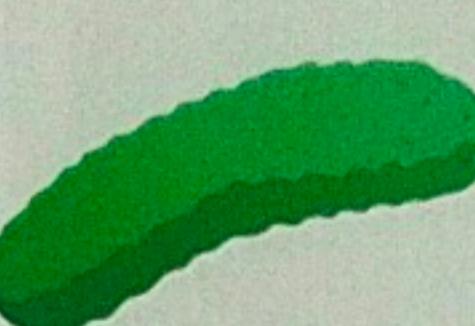
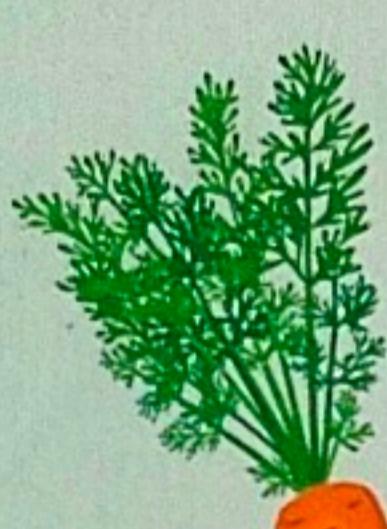
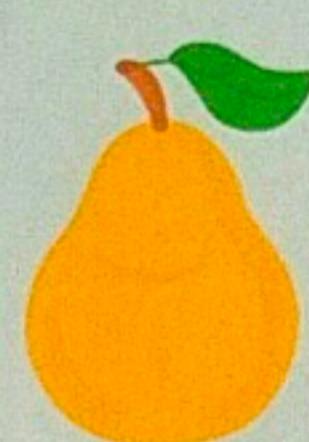
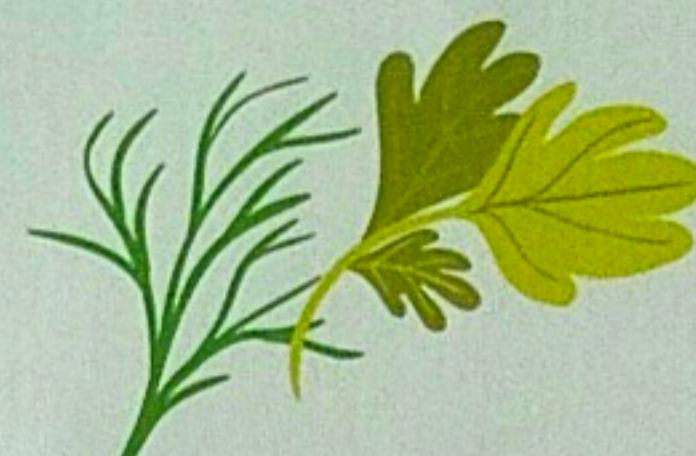


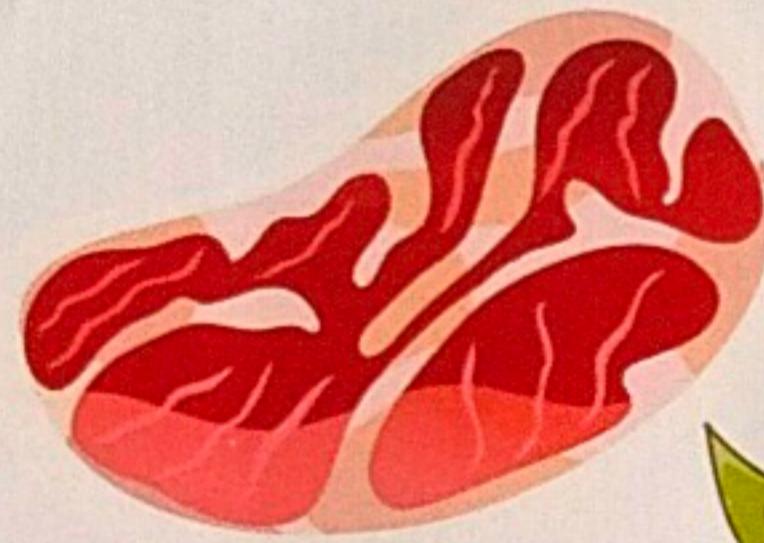
# МОЗАИКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

РАЗНООБРАЗНОЕ ПИТАНИЕ ОЗНАЧАЕТ ПОТРЕБЛЕНИЕ  
КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПРОДУКТОВ ИЗ ВСЕХ ОСНОВНЫХ ГРУПП



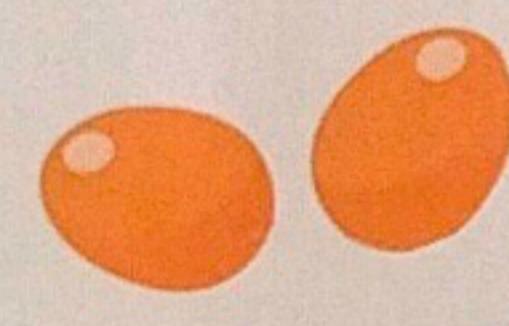
## ОВОЩИ И ФРУКТЫ

(6-7 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ)



## БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

(2 ПОРЦИИ В ДЕНЬ)

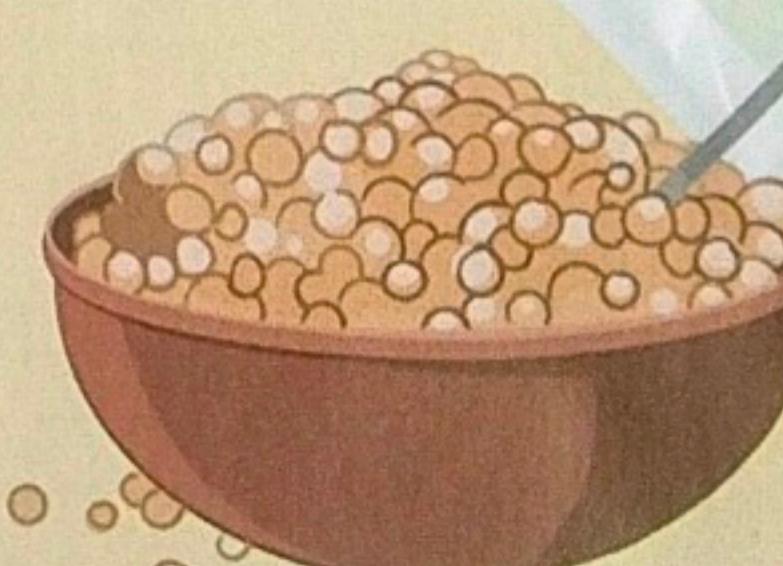
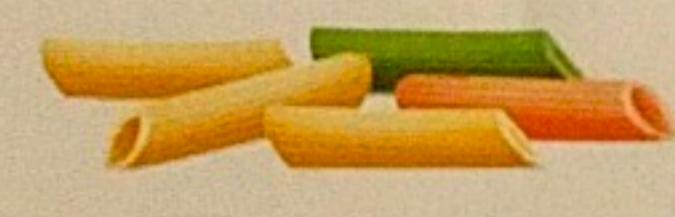


## ЗЕРНОВЫЕ ПРОДУКТЫ

(6 ПОРЦИЙ 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»