

СОВЕТЫ ПО ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ



— Завтракайте каждый день

— Пейте много воды

(8 стаканов воды каждый день)

— Выбирайте цветные овощи каждый день.

— Выбирайте свежие или нарезанные фрукты

чаще, чем фруктовый сок

— Осторожно используйте жиры и масла

— Ограничьте еду и напитки, содержащие

много сахара

