





## ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



Здоровое питание – это основа здоровья и долголетия. Оно помогает предотвратить многие заболевания и способствует активной жизни.



Здоровое питание – это основа здоровья и долголетия. Оно помогает предотвратить многие заболевания и способствует активной жизни.



- 1. Зерно и зерновые продукты
- 2. Овощи и фрукты
- 3. Молочные продукты
- 4. Мясо, птица, рыба
- 5. Яйца
- 6. Орехи и семена
- 7. Растительные масла
- 8. Сахар и сладости
- 9. Соль
- 10. Алкоголь





