

# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ПОЛЕЗНАЯ ПРИВЫЧКА

## ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



**Содержат скрытый жир!**

Сосиски, колбасы, фарш, чипсы, попкорн, шоколад, майонез.



**Содержат трансизомеры жирных кислот!**

Маргарин, печенье, торты, пирожные, сдоба...



**Содержат лишний сахар**

Лимонад, конфеты, печенье...



**Высокий гликемический индекс!**

Сахар, лапша и пюре быстрого приготовления, сдоба и хлеб из муки высшего сорта.

**ПОМНИТЕ!**

Нет пищи абсолютно «хорошей» и совершенно «плохой», но выбор **ПОЛЕЗНЫХ** продуктов – **ХОРОШАЯ ПРИВЫЧКА**



Для пользы дела и здоровья тела:



Ягоды, орехи, морепродукты, кисломолочные (1,5-2,5%) напитки, свежие овощи и фрукты, сухофрукты, цельные зерна.



# БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!