



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU



**ОВОЩИ И ФРУКТЫ –
ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ
ЧЕЛОВЕКА, МОЛОДОСТИ
И КРАСОТЫ.**

**В НИХ СОДЕРЖАТСЯ
ВИТАМИНЫ, МИНЕРАЛЫ,
КЛЕТЧАТКА, АНТИОКСИДАНТЫ,
ЗАМЕДЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ ОРГАНИЗМА.**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU



ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ ПРИНОСИТ МНОГОПЛАНОВУЮ ПОЛЬЗУ:

- **Увеличивает продолжительность жизни**
- **Обеспечивает здоровье сердца**
- **Улучшает состояние кишечника**
- **Снижает риск ожирения**



8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

КАКИЕ ЛУЧШЕ?

Сочетайте овощи и фрукты разных цветовых категорий: зеленые, красные, желтые, фиолетовые.

Отдавайте предпочтение местным сезонным овощам и фруктам.





8 800 200 0 200
TAKZDOROVO.RU

- Способствует сохранению психического здоровья
- Снижает риск онкологических заболеваний
- Снижает риск диабета
- Улучшает иммунитет





8 800 200 0 200
TAKZDOROVU.RU

НЕ МЕНЕЕ 400 гр. ЕЖЕДНЕВНО

Если включить в каждый прием пищи немного овощей, а для перекуса использовать фрукты, то этот объем не будет казаться слишком большим.





ОВОЦИ И ФРУКТЫ В РАЦИОНЕ – ВАЖНЫЙ ШАГ К УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ!

С заботой о вашем здоровье ОГБУЗ «Иркутский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики».

