



Минздрав Республики Коми



Служба  
здоровья

**НЕДЕЛЯ  
ПОПУЛЯРИЗАЦИИ  
ПОТРЕБЛЕНИЯ  
ОВОЩЕЙ  
И ФРУКТОВ**

**20 - 26 октября**



# Пять принципов здорового образа жизни

1. Не менее 400 грамм овощей и фруктов ежедневно
2. 75 минут интенсивной или 150 минут умеренной физической активности в неделю
3. Не более 5 грамм соли в сутки
4. Отказ от курения
5. Отказ от алкоголя



# Польза потребления овощей и фруктов

Способствует росту  
и развитию детей

Увеличивает продолжительность  
жизни

Способствует сохранению  
психического здоровья

Снижает риск развития  
диабета

Обеспечивают здоровье сердца

Улучшает состояние  
кишечника

Снижает риск онкологических  
заболеваний

Снижает риск ожирения

Улучшает иммунитет

# Как правильно составить здоровую тарелку питания?

Половину – овощами  
и фруктами



Четверть – белками



Четверть – углеводами

# Рекомендации по увеличению потребления овощей и фруктов



Сервируя стол к обеду, ставьте в центр тарелку красиво нарезанных овощей и зелени



Ваза с мытыми фруктами всегда должна быть на виду и легко доступна



Замените углеводный гарнир (макароны, картофель) овощным



В обед и ужин обязательно ешьте салаты, а в течение дня перекусывайте нарезанными фруктами и овощами

**Включение овощей и фруктов  
в ваш рацион – один из  
лучших шагов, которые вы  
можете предпринять для  
улучшения своего здоровья!**

