



**Служба
здоровья**



**ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ**



**Овощи и фрукты занимают
достаточно важное место
в рационе, они являются
ценным источником витаминов,
углеводов, органических кислот
и минеральных веществ**



Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ



СОГЛАСНО ПОСЛЕДНИМ
РЕКОМЕНДАЦИЯМ
ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ:

необходимо
потреблять не менее

400 г
овощей и фруктов
В ДЕНЬ



Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ



ЭТО НЕ ТАК МНОГО, КАК КАЖЕТСЯ!

**ВСЕГО ОДИН ОГУРЕЦ,
ОДИН ПОМИДОР
И ОДНО ЯБЛОКО**

В ДЕНЬ



Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ



ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН:

80% растительной
пищи

20% животного
происхождения



Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ



**Потребление овощей, фруктов
и зелени в достаточном
(и даже выше рекомендуемого)
количестве приносит
многоплановую пользу**



ПОЛЬЗА ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ КЛЕТЧАКИ ЗЕЛЕНИ

клетчатка обладает способностью увеличиваться в размерах, впитывая воду, и механически заполнять желудок, что способствует правильному пищеварению и похудению

ЭНЗИМЫ добавляя зелень в каждый прием пищи, вы помогаете своему желудочно-кишечному тракту быстрее и качественнее переваривать еду

ПОМОГАЮТ РАСЩЕПЛЕНИЮ ЖИРОВ, БЕЛКОВ И УГЛЕВОДОВ



Служба
здоровья



ТЕРРИТОРИЯ
ЗДОРОВЬЯ



КАЛОРИЙНОСТЬ ЗЕЛЕНИ В СРЕДНЕМ:

36
калорий

на

100
граммов