**ПАМЯТКА**

**ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает** рекомендации правильного питания по принципу **СВЕТОФОРА**.

**Зелёный свет — хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400 г в сутки овощей и фруктов** ––еда без ограничений.

**Желтый свет — мясо, рыба, молочные продукты** —обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный свет — сахар, масло, кондитерские изделия ––** это продукты, которых нужно остерегаться, чем реже их употребление, тем лучше для здоровья.

