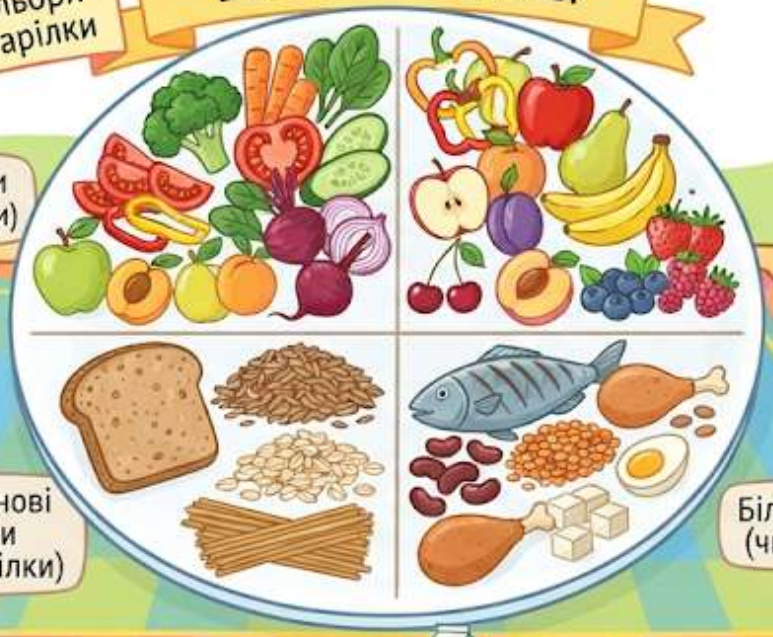
Твоя тарілка здоров'я

Додай кольори до своєї тарілки

Їж овочі кожен день!



Овочі, фрукти та ягоди (разом половина тарілки)

Цільнозернові продукти (чверть тарілки)

Білкові продукти (чверть тарілки)

Вода – основний напій!

Молочні продукти: сир, кефір, йогурт без цукру

Корисні жири

Твоя тарілка здорового харчування

PATH

World Health Organization

Міністерство охорони здоров'я України

Центр громадського здоров'я

Друк здійснено завдяки підтримці, наданій урядом Сполучених Штатів Америки шляхом фінансування проекту «Підтримка зусиль у протидії туберкульозу в Україні»