



# ГОЛОВНЕ — *ЩО ВСЕРЕДИНИ*

Шкільне харчування  
змінюється,  
але справжні зміни  
починаються саме з тебе.

Всередині снєків і фастфуду — багато солі, шкідливих жирів і канцерогенів. А солодкі газовані напої — це цукор, барвники та штучні ароматизатори.

Вживання снєків призводить до висипів на шкірі, набору зайвої ваги, а газованка псує усмішку. З часом ці продукти провокують серйозні захворювання.

Частіше вибирай здорову альтернативу: горішки, насіння, овочеві та фруктові чипси без цукру. І пий звичайну воду — вона незамінна для організму.



ХАРЧУЙСЯ ТИМ,  
ЩО РОБИТЬ ТЕБЕ ПЕРЕМОЖЦЕМ  
[ZNAIMO.GOV.UA](https://znaimo.gov.ua)