



ГОЛОВНЕ — ЩО ВСЕРЕДИНІ

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

Віддавай перевагу цільним продуктам — тим, які не проходили промислову обробку. Наприклад, овочі та фрукти, нешліфовані крупи, молочні продукти без наповнювачів, м'ясо чи риба для приготування вдома.

Ковбасні вироби й сосиски — це найбільш небезпечний вид м'яса. Всередині напівфабрикатів багато солі, перероблених жирів, ароматизаторів і барвників. Вони шкодять системі травлення, загрожують здоров'ю серця та спричиняють підвищення ваги.



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