



ЦЕНТР ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ
И МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ ИМЕНИ В.Р. БОЯНОВОЙ

УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ
НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ



ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Больше всего в вашем рационе
должно быть разных **ЗЕРНОВЫХ**



На втором месте — **ОВОЩИ** (капуста,
лук, зелень, огурцы, кабачки, морковь
и т.п.) и фрукты — 400–500 г в день



ОРЕХИ И БОБОВЫЕ.
Порция в день бобовых — 0,5 стакана,
орехи — 2 ст. ложки



ЖИВОТНЫМ БЕЛКОМ
богаты — рыба, мясо,
птица, яйцо, сыр, творог,
молоко или кисломолочные
продукты с низким
содержанием жира



Ограничивайте
потребление **ЖИРОВ
И СЛАДОСТЕЙ**

ПРОЙДИТЕ БЕСПЛАТНОЕ
ОБСЛЕДОВАНИЕ В ЦЕНТРАХ
ЗДОРОВЬЯ ИЛИ ПОЛИКЛИНИКЕ
ПО МЕСТУ ЖИТЕЛЬСТВА



УЛ. ЖЕРДЕВА, 100,
УЛ. СОВЕТСКАЯ, 32Б
ТЕЛ.: 377-300, **ПРИ СЕБЕ**
ИМЕТЬ: ПОЛИС ОМС, ПАСПОРТ