

# Питайся правильно



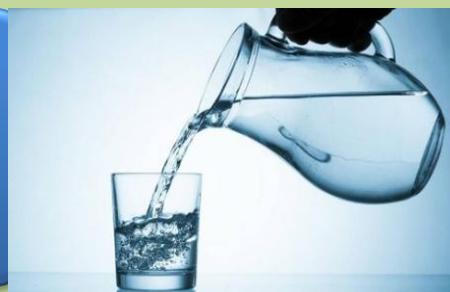
Питание должно  
быть разным по  
возрастам



Ограничь в пище  
соль



Соблюдай режим  
питания (5-6 раз в  
день) и водный режим  
(около 2 литров  
жидкости в день)



Ешь 400-500 грамм овощей и  
фруктов в день



Питайся разнообразно



Разработано  
ГБУЗ НО «НО ЦМП»

