**Распределение продуктов по принципу светофора**

**Зелёный свет - еда без ограничений** — это хлеб грубого помола, цельные крупы и не менее 400г в сутки овощей и фруктов.

**Желтый свет- мясо, рыба, молочные продукты** — только обезжиренные и в меньшем количестве, чем «зеленые» продукты.

**Красный свет-это продукты, которых нужно остерегаться: сахар, масло, кондитерские изделия.** Чем реже вы употребляете такие продукты, тем лучше.

