

**Канадское
руководство
по здоровому
питанию**

Хорошее питание. Хорошая жизнь.

Ешьте разнообразную здоровую пищу каждый день

Ешьте много
овощей и
фруктов

Ешьте
продукты,
содержащие
белки

Пусть вода
станет
вашим
главным
напитком



Ешьте
цельнозерновую
пищу

Руководство доступно по адресу
Canada.ca/FoodGuide

Канадское
руководство
по здоровому
питанию

Хорошее питание. Хорошая жизнь.

Здоровое питание - это не только еда



Осознанно относитесь к своим
привычкам приёма пищи



Готовьте почаще сами



Наслаждайтесь едой



Не ешьте в одиночку



Используйте данные, указанные
на упаковках продуктов



Ограничьте долю продуктов с
высоким содержанием натрия,
сахаров или насыщенных жиров



Помните о существовании
продовольственного маркетинга

Руководство доступно по адресу

Canada.ca/GuideAlimentaire