

Канадський
путівник з
харчування

Харчуйтеся добре. Живіть добре.

Їжте різноманітну, здорову їжу щодня

Їжте багато
овочів та
фруктів

Їжте
продукти,
багаті на
білок

Зробіть
воду своїм
улюбленим
напоєм



Віддавайте
перевагу
цільнозерновим
продуктам

Ознайомитися з Путівником з харчування можна за адресою

Canada.ca/FoodGuide

**Канадський
путівник з
харчування**

Харчуйтеся добре. Живіть добре.

Здорове харчування – це не тільки продукти, що ви їсте



**Будьте свідомі
своїх харчувальних звичок**



Готуйте їжу якнайчастіше



Їжте з задоволенням



Їжте не одинцем, а в компанії



**Використовуйте інформацію
продуктових етикеток**



**Обмежте споживання продуктів,
багатих на натрій, цукри або
насичений жир**



**Пам'ятайте про існування
продовольчого маркетингу**

Ознайомитися з Путівником з харчування можна за адресою

Canada.ca/GuideAlimentaire