

ПОДДЕРЖИ ОРГАНИЗМ В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

**ПОТРЕБЛЕНИЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ В ДОСТАТОЧНОМ
КОЛИЧЕСТВЕ ПРИНОСИТ МНОГОПЛАНОВУЮ ПОЛЬЗУ:**

- СПОСОБСТВУЕТ РОСТУ И РАЗВИТИЮ ДЕТЕЙ
- УВЕЛИЧИВАЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ
- СПОСОБСТВУЕТ СОХРАНЕНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ
- ОБЕСПЕЧИВАЕТ ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА
- СНИЖАЕТ РИСК ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- СНИЖАЕТ РИСК ОЖИРЕНИЯ
- СНИЖАЕТ РИСК ДИАБЕТА
- УЛУЧШАЕТ СОСТОЯНИЕ КИШЕЧНИКА
- УЛУЧШАЕТ ИММУНИТЕТ

**СПИСОК СЕЗОННЫХ ПРОДУКТОВ ПОМОЖЕТ
СОСТАВИТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РАЦИОН В ЗИМНИЙ ПЕРИОД:**

ОВОЩИ

- БАТАТ
- БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА
- БРОККОЛИ
- БРЮСЕЛЬСКАЯ КАПУСТА
- КАРТОФЕЛЬ
- ЛУК
- ПАСТЕРНАК
- РЕПА
- СЕЛЬДЕРЕЙ
- ТЫКВА
- ЧЕСНОК



ФРУКТЫ

- БАНАНЫ
- ГРАНАТ
- ГРУШИ
- ФИНИКИ
- ЦИТРУСОВЫЕ
- ХУРМА
- ЯБЛОКИ



**ДЕПАРТАМЕНТ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

