

**1. Профилактика  
заболеваний и  
принцип ведения  
здорового образа  
ЖИЗНИ**



## АНТОЦИАНИН, ГОЛУБОЙ ИЛИ ФИОЛЕТОВЫЙ ЦВЕТ



**Баклажан**



**Инжир**



**Слива**



**Ежевика**



**Голубика**

Сокращают риск развития болезней сердца и рака желудка, снижают артериальное давление и уровень холестерина



## АНТАКСАНТИН, БЕЛЫЙ ИЛИ КОРИЧНЕВЫЙ ЦВЕТ



**Цветная  
капуста**



**Лук**



**Чеснок**



**Картофель**



**Банан**

Содержат антиоксиданты, улучшают память, снижают риск развития рака,  
болезней сердца и инсульта



## ХЛОРОФИЛЛ, ЗЕЛЁНЫЙ ЦВЕТ



**Огурец**



**Брокколи**



**Киви**



**Виноград**



**Авокадо**

**Защищают организм от развития рака, уменьшают риск развития заболеваний, которые могут приводить к слепоте**



## БЕТА-КАРОТИН, ОРАНЖЕВЫЙ ИЛИ ЖЁЛТЫЙ ЦВЕТ



**Морковь**



**Тыква**



**Кукуруза**



**Лимон**



**Апельсин**

Укрепляют иммунитет, сокращают риск развития рака,  
сердечной недостаточности, улучшают зрение



## ЛИКОПИН, КРАСНЫЙ ЦВЕТ



Помидор



Гранат



Яблоко



Перец



Арбуз

Содержат антиоксиданты, которые защищают клетки от разрушения,  
снижают риск развития рака

# ЦВЕТ



# ПОЛЬЗА



# ШИПОВНИК

содержит большое количество витамин С

**При употреблении чая из шиповника организм получает полезные элементы, которые направлены на устранение воспалительного процесса. Также организм находится в тонусе и укрепляется иммунитет**





# ЗЕЛЁНЫЕ ОВОЩИ

содержат хлорофилл



**Зеленые овощи по-другому еще называют «здоровыми овощами».**

**Чтобы получить от них максимальный уровень витаминов рекомендуют кушать их в свежем виде**





# КОРНЕПЛОДЫ

источники углеводов

**Корнеплоды отличаются от других овощей тем, что имеют отличный химический состав, в котором сконцентрирован запас всех необходимых витаминов и минералов**





## СУХОФРУКТЫ

**Являются ценным источником различных микроэлементов. Это наилучший вариант для февральских сладостей**





# ЦИТРУСОВЫЕ

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА С



Способствуют укреплению  
иммунитета, улучшению  
пищеварительного процесса,  
улучшению работы сердца и  
сосудов



**ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ**



**КОТОРЫЕ НУЖНО  
УПОТРЕБЛЯТЬ В ФЕВРАЛЕ**



Рязанская область

**13 - 19  
ФЕВРАЛЯ**



**НЕДЕЛЯ  
ПОПУЛЯРИЗАЦИИ  
ПОТРЕБЛЕНИЯ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ**



# ПОЛЬЗА ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ



## ПОЛЬЗА КЛЕТЧАТКИ

Клетчатка полезна для сердца, помогает регулировать работу ЖКТ, снижает риск развития рака кишечника

### К

калий



Регулирует кровяное давление.  
Содержится во многих  
овошах и фруктах

### А

витамин



Сохраняет глаза и кожу  
здоровыми, защищает  
организм от инфекций

### С

витамин



Помогает заживлять  
порезы и раны, сохраняет  
здоровыми зубы и десны