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

© Її Величність Королева у праві Канади, представлена міністром охорони здоров'я, 2019 р.
Друкована версія Cat.: H164-257/1-2019Uk ISBN: 978-0-660-31877-6 **PDF** Cat.: H164-257/1-2019Uk-PDF ISBN: 978-0-660-31876-9 Pub.: 190213

Health Canada Santé Canada

Canada

Канадський путівник з харчування

Харчуйтеся добре. Живіть добре.

Здорове харчування – це не тільки продукти, що ви їсте

Будьте свідомі своїх харчувальних звичок

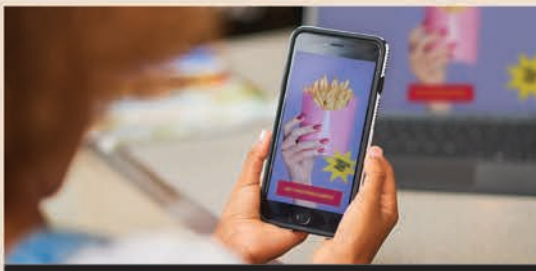
Готуйте їжу якнайчастіше

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 маркетинґу

Ознайомитися з Путівником з харчування можна за адресою

Canada.ca/GuideAlimentaire

Santé Canada Health Canada

Canada