





# ИНФОРМАЦИЯ

**Употребление овощей и фруктов**

Овощи и фрукты являются важными источниками витаминов, минералов и клетчатки. Рекомендуется употреблять их ежедневно в количестве 400-500 г.

Список овощей и фруктов:

- Овощи: капуста, морковь, свекла, лук, чеснок, помидоры, огурцы, кабачки, баклажаны, перец, фасоль, горох, чечевица.
- Фрукты: яблоки, апельсины, бананы, груши, сливы, вишня, клубника, малина, смородина, ежевика.

**Рекомендации по питанию**

Сбалансированное питание является основой здоровья. Рекомендуется употреблять разнообразные продукты, богатые питательными веществами.

Список продуктов:

- Зерновые: пшеница, рис, гречка, овсянка, кукуруза.
- Белковые продукты: мясо, рыба, яйца, творог, кефир, йогурт.
- Жиры: растительные масла, орехи, авокадо.

**Таблица 1: Суточные нормы потребления**

| Вещество    | Мужчины  | Женщины |
|-------------|----------|---------|
| Витамин А   | 1000 мкг | 900 мкг |
| Витамин В1  | 1,5 мг   | 1,2 мг  |
| Витамин В2  | 1,8 мг   | 1,6 мг  |
| Витамин В6  | 1,8 мг   | 1,5 мг  |
| Витамин С   | 90 мг    | 75 мг   |
| Витамин Е   | 15 мг    | 12 мг   |
| Витамин К   | 120 мкг  | 90 мкг  |
| Витамин РР  | 17 мг    | 15 мг   |
| Витамин Р   | 100 мг   | 75 мг   |
| Витамин В12 | 2,5 мкг  | 2,5 мкг |
| Витамин В9  | 400 мкг  | 400 мкг |
| Витамин В5  | 5 мг     | 5 мг    |
| Витамин В3  | 17 мг    | 15 мг   |
| Витамин В2  | 1,8 мг   | 1,6 мг  |
| Витамин В1  | 1,5 мг   | 1,2 мг  |
| Витамин А   | 1000 мкг | 900 мкг |

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ВРЕДНЫЕ

**ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Изображения полезных продуктов: яблоко, банан, клубника, морковь, брокколи, свекла, капуста, лук, чеснок, помидоры, огурцы, кабачки, баклажаны, перец, фасоль, горох, чечевица.

**ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ**

Изображения вредных продуктов: гамбургер, пицца, чипсы, конфеты, печенье, мороженое, газированный напиток, алкоголь, сигареты.





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147288

Владелец Шибзухова Инна Хасановна

Действителен с 16.09.2025 по 16.09.2026