

# Здоровое питание - основа активного долголетия



## САХАР

дневная норма сахара — порядка 50 г в сутки, учитывая сахар в процессе готовки



## СОЛЬ

менее 5 г/сутки; не досаливайте готовую пищу, избегайте солёных продуктов, включая копчености и колбасы



## ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Ежедневно ешьте свежие фрукты и овощи - не менее 500 гр./сутки или 5 порций в день