

# Обирай здорову альтернативу

Шкідливо

Корисно

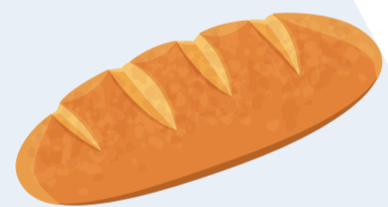


## Снеки

Чипси та сухарики містять багато солі, жиру та штучних ароматизаторів

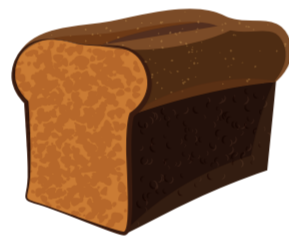


Овочі, горіхи, цільнозернові хлібці – менше солі та цукру, поживні речовини



## Хліб

Пшеничний – швидко підвищує рівень цукру, мало корисних речовин



Цільнозерновий або житній – вищий вміст харчових волокон, мінеральних речовин і вітамінів



## Пластівці

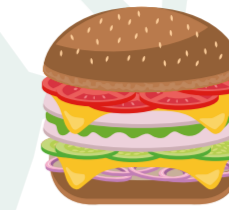
Солодкі пластівці містять багато цукру



Вівсянка з ягодами, горіхами та медом – багата на харчові волокна та антиоксиданти

Шкідливо

Корисно



## Бургер

Фастфуд – багато трансжирів та висока калорійність

Домашній бургер з м'ясом птиці, яловичиною чи рибою – джерело повноцінних білків



## Батончики

Солодкі батончики – містять багато цукру

Горіхово-фруктові батончики без цукру – високий вміст харчових волокон



## Морозиво

Морозиво – велика кількість цукру та штучних добавок

Заморожений йогурт або фруктовий сорбет – менше цукру та більше вітамінів

