

# ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Половина на вашей тарелке  
**ФРУКТЫ И ОВОЩИ**

Покупать фрукты и овощи можно



**СВЕЖИЕ**



**МОРОЖЕННЫЕ**



**КОНСЕРВЫ**

Они хороши в любом виде



Покупайте консервированные овощи без **ДОБАВЛЕНИЯ СОЛИ ИЛИ С НИЗКИМ СОДЕРЖАНИЕМ СОЛИ**



Берите консервированные овощи в **100% СОКЕ или ВОДЕ**



## Способы ЭКОНОМИИ

- Сравните цены за единицу товара между свежими, замороженными или консервированными
- Если сезон, покупайте свежее
- Если не сезон, выбирайте замороженное или консервированное
- Покупайте в большом количестве, а не по отдельности
- Покупайте фрукты и овощи цельными, а не нарезанными
  - берите цельную морковь, а не мини-морковь