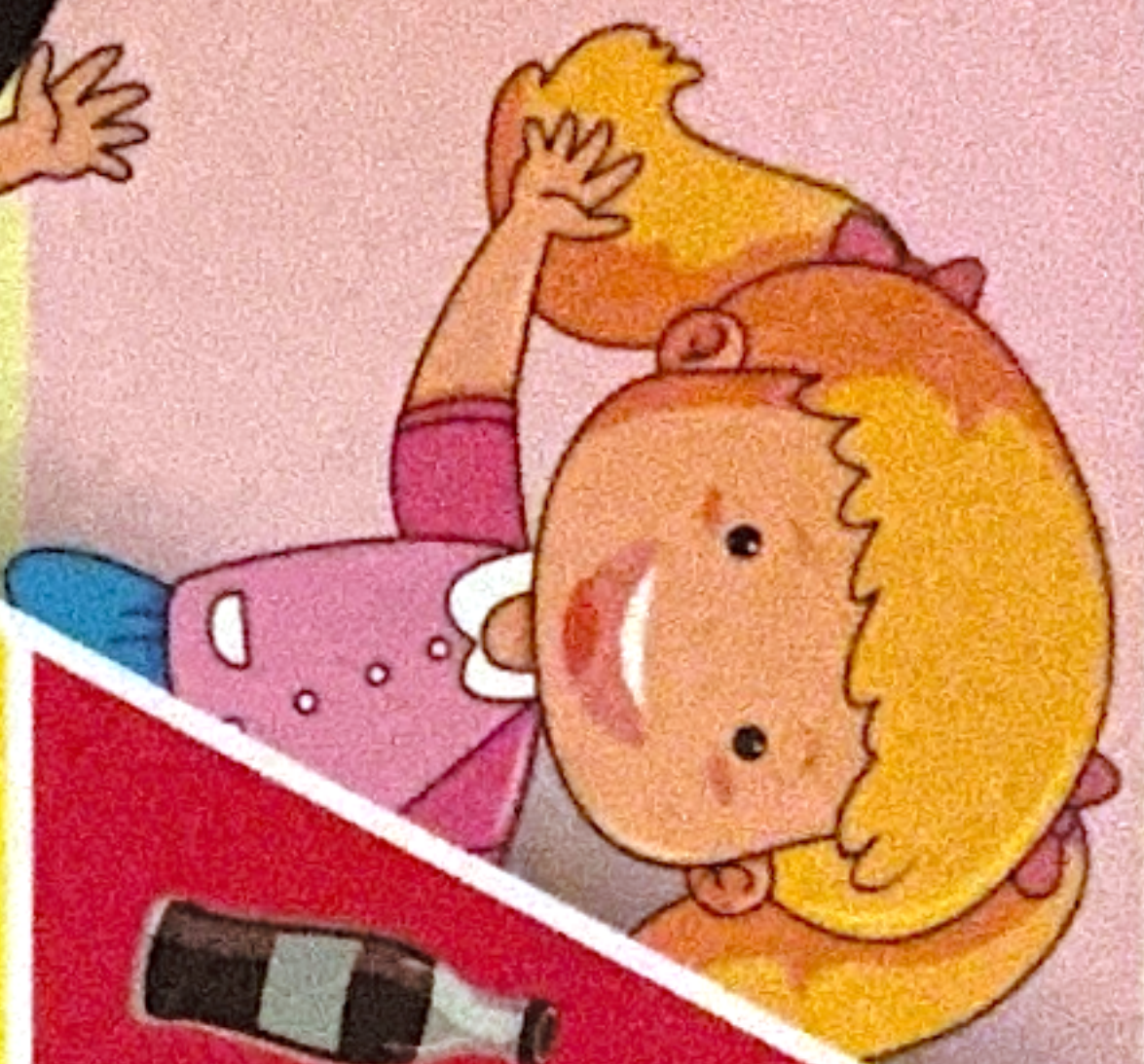


ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Сахар, соль, кондитерские изделия
- ограниченное потребление.



Мясо, рыба, бобовые, орехи,
масло, молочные продукты -
2-3 приема в день.



Зерновые продукты, овощи,
фрукты - 5 и более
приемов в день = основа
ежедневного рациона.

