

# 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.*

