

Пирамида питания

1 СЛАДОСТИ И ЖИРЫ

При умеренном потреблении могут стать частью здоровой, сбалансированной диеты.



2.1 МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

содержат кальций, необходимый для зубов и костей, а также белки и витамины.



2.2 МЯСО, ПТИЦА, РЫБА

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.1 ОВОЩИ

Они очень полезны. Их необходимо съедать как минимум 5 порций в день.



3 ХЛЕБ, КРУПЫ И КАРТОФЕЛЬ

Богаты железом, цинком и витаминами группы В.



4.2 ФРУКТЫ

Они богаты витаминами, минеральными и биологически активными веществами.



5 НАПИТКИ

Взрослому человеку требуется не меньше 1,5 л жидкости в день.

