

Пирамида здорового питания

Жиры, масла,
сладости

Молочные
продукты
2-3 порции

Мясо, рыба,
яйца, птица
2-3 порции

Овощи
3-5 порций

Фрукты
2-4 порции

Зерновые, рис, крупы,
макаронные изделия, хлеб 6-10 порций

