



Подготовлено
ОГБУ «НИИЦ «Терапии и профилактической медицины» Минздрава России»

пирамида здорового питания

- при формировании рациона придерживайтесь Пирамиды здорового питания
- чем ближе продукт к основанию Пирамиды здорового питания — тем чаще он должен быть в ежедневном рационе

- чем ближе продукт к вершине Пирамиды здорового питания – тем реже должно быть его присутствие в рационе
- продукты, вынесенные за пределы Пирамиды не входят в рацион здорового питания!



Узнать больше о
здоровом питании
можно на сайте



TAKZDOROVO.RU

