

МОЛОКО,  
МОЛОЧНЫЕ  
ПРОДУКТЫ

РЫБА, ПТИЦА,  
ЯЙЦА, МЯСО

ДОБАВЛЯЕМЫЕ  
ПИЩЕВЫЕ  
ЖИРЫ

ЗЕРНОВЫЕ  
ПРОДУКТЫ,  
КАРТОФЕЛЬ

ФРУКТЫ,  
ОВОЩИ,  
ЯГОДЫ

# ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ЧТО-ТО ИЗ ВСЕХ ПЯТИ ГРУПП ПРОДУКТОВ.  
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВАРЬИРОВАТЬ ПРОДУКТЫ ИЗ КАЖДОЙ ГРУППЫ!

ЕШЬТЕ СЛАДКОЕ РЕЖЕ И МЕНЬШЕ!

