

Пищевая пирамида

Сладости
и жиры

Продукты
животного происхождения

Напитки
и растительные продукты



1 порция: перекусы



2 порции: жиры и масла



3 порции: молочные продукты
+1 порция: мясо/ рыба / яйца



4 порции: хлеб/злаки
гарниры



5 порций:
овощи/фрукты
салаты



6 порций:
несладкие
напитки