

# ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Жиры, масла, сахар, кондитерские изделия – ограниченное потребление.  
Алкогольные и газированные напитки – минимальное потребление.



Мясо, рыба, морепродукты, бобовые, орехи, молочные продукты – потреблять несколько раз в день (2-3 приема).



Зерновые продукты, овощи, фрукты должны составлять основу ежедневного рациона (5 и более приемов).



Государственное бюджетное  
образовательное учреждение  
Свердловской области  
«Центр психолого-педагогической

Администрация Г.Екатеринбург

УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



[www.centerlado.ru](http://www.centerlado.ru)

[www.profilaktica.ru](http://www.profilaktica.ru)