

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

«Здоровое питание» означает необходимость питаться разнообразно и сбалансированно. Достичь этого можно на основе так называемой «Пирамиды Питания»

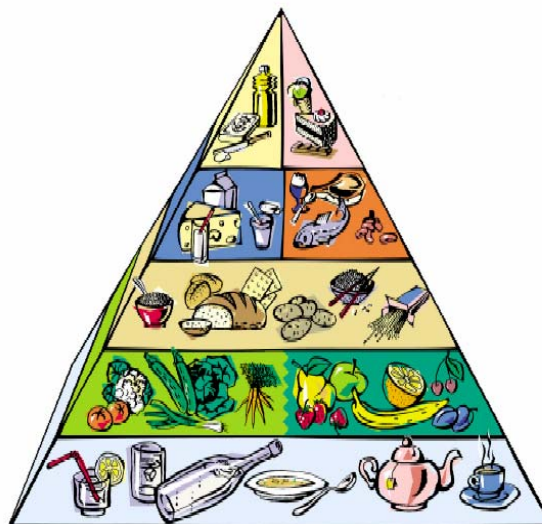
Помфри, чипсы – Сладости, торты,
Жиры, масла – Мороженое, сахар

Молоко и молочные продукты, мясо,
рыба

зерно, выпечка, хлеб, картофель, рис,
макаронные изделия

овощи, салаты, фрукты

напитки без содержания сахара



© SVE / ASA

- не злоупотреблять и по возможности
вообще избегать

- умеренное потребление

- частое, обильное потребление

«Пирамида продуктов питания» показывает, какое количество каких продуктов питания должно находиться в составе ежедневного рациона. Чем ниже в пирамиде расположен тот или иной тип продукта, тем чаще потребитель может обращаться к нему.