

Пирамида питания

Жиры, масла,
сладости



Молочные
продукты
2-3 порций



Мясо, рыба,
яйца, птица
2-3 порций



Овощи
3-5 порций



Фрукты
2-4 порций



Зерновые, рис, крупы,
макаронные изделия, хлеб 6-11 порций