

ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



Сахар, соль, кондитерские изделия
- ограниченное потребление.



Мясо, рыба, бобовые, орехи,
масло, *молочные продукты* -
2-3 приема в день.



Зерновые продукты, овощи,
фрукты - 5 и более
приемов в день = *основа*
ежедневного рациона.

Все о вашем здоровье на PROFILAKTICA.RU

ЕКАТ
ЕРИН
БУРГ

Администрация г.Екатеринбурга
УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ