

Жиры и сладости
употреблять время
от времени

**Молоко и
молокопродукты**
2-3 вида
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,
яйца, бобы и орехи**
2-3 блюда
ежедневно

Овощи
3-5 видов
ежедневно

Фрукты
2-4 вида
ежедневно

**Крупы, злаки,
мучные изделия**
4-5 и более
блюд ежедневно



ПИРАМИДА ПИТАНИЯ