

"Пирамиды здорового питания".



1. В ее основании - хлеб, зерновые и макаронные изделия.

В дневном рационе и взрослого, и ребенка хотя бы один раз в день должна быть каша: геркулесовая, гречневая, пшенная или кукурузная.



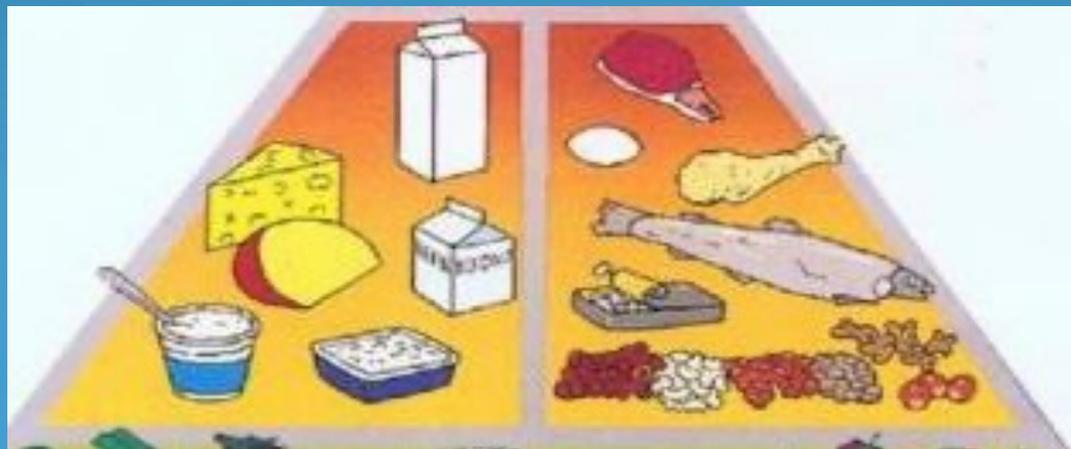
2. Вторая ступень пирамиды - это фрукты и овощи.



В среднем, взрослый человек за год должен съесть 180 кг овощей и фруктов, тогда весенние авитаминозы ему не страшны.

3. В следующей ступени пирамиды - мясо, рыба, птица и молочные продукты.

Мясо и рыба полезно своим большим количеством содержания белка.



*5. На вершине пирамиды
здорового питания - соль,
сахар и сладости.*

Как мало им отводится места! Так же
мало их должно быть и в нашем рационе.

