

МОЛОКО,
МОЛОЧНЫЕ
ПРОДУКТЫ

РЫБА, ПТИЦА,
ЯЙЦА, МЯСО

ДОБАВЛЯЕМЫЕ
ПИЩЕВЫЕ
ЖИРЫ

ЗЕРНОВЫЕ
ПРОДУКТЫ,
КАРТОФЕЛЬ

ФРУКТЫ,
ОВОЩИ,
ЯГОДЫ



ПИЩЕВАЯ ПИРАМИДА

КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ЧТО-ТО ИЗ ВСЕХ ПЯТИ ГРУПП ПРОДУКТОВ.
НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ВАРИИРОВАТЬ ПРОДУКТЫ ИЗ КАЖДОЙ ГРУППЫ!

ЕШЬТЕ СЛАДКОЕ РЕЖЕ И МЕНЬШЕ!

ПЕЙ
ВОДУ



ДВИГАЙСЯ



ОТДЫХАЙ

