Центр Общественного Здоровья и Медицинской профилактики Пермский край

ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ПЕРМСКОГО КРАЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ. ДНЕВНОЙ РАЦИОН

Мультивитамины
Рекомендованы для большинства людей

Красное мясо и сливочное масло
Следует есть немного

Белый рис, белый хлеб, картофель
Следует есть немного

Молочные продукты
2-3 порции ежедневно

Рыба и куриное мясо
2-3 порции ежедневно

Орехи и бобовые
1-3 порции ежедневно

Фрукты и овощи
5 порций ежедневно

Неочищенные злаки
в большинстве случаев

Растительное масло: оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое
в большинстве случаев

Ежедневные физические нагрузки и контроль за весом

WWW.BUDZDOROVPERM.RU